



Татьяна
Румянцева

ДЕЛИКАТЕСЫ

для
Диабетиков

неотложная
кулинарная
помощь

Татьяна Румянцева
Деликатесы для диабетиков.
Неотложная кулинарная помощь

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5827478

Румянцева Т. Деликатесы для диабетиков. Неотложная кулинарная помощь: ЗАО Издательство

Центрполиграф; Москва; 2013

ISBN 978-5-227-04376-4

Аннотация

Книга написана практикующим врачом-эндокринологом и является продолжением вышедшей ранее «Кулинарной книги диабетика», вобравшей в себя рецепты повседневных блюд.

В новом издании автор отдает предпочтение необычным, экзотическим, деликатесным блюдам. Рецепты, измененные относительно нужд соблюдающих диету гурманов, позволяют без вреда для здоровья лакомиться кулинарными шедеврами всех стран мира.

Кроме того, автор дает немало рекомендаций по диетическому питанию диабетиков и отвечает на наиболее волнующие вопросы, связанные с диетой.

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Правила игры	8
Глава 2. Салаты и соусы к ним	17
Майонез	25
Пикантный соус	26
Экзотический майонез	27
Соус «Винегрет»	28
Соус «Зеленая Богиня»	29
Острая приправа	30
Сметанный (или кефирный) соус	31
Сметанный (кефирный, майонезный) соус с зеленью	32
Острый сметанный соус	33
Салатная заправка «Ручеек на лугу»	34
Укусный соевый соус	35
Зеленая сальса	36
Красная сальса	37
Икра из свежих рыжиков	38
Икра из соленых рыжиков	39
Икра из соленых и сушеных грибов	40
Икра из сушеных грибов с чесноком	41
Салат пикантный	42
Грибы белые с хреном	43
Салат из соленых грибов	44
Салат из грибов с рябиной	45
Грибы с хреном по-старорусски	46
Салат из маринованного лука с грибами	47
Редька с маринованными грибами	48
Закуска из грибов и помидоров	49
Ассорти «Зимнее»	50
Салат овощной с острой приправой	51
Зеленая икра с брынзой	52
Вегетарианская черная икра	53
Среднегорский салат	54
Шопский салат	55
Греческий салат	56
Фаршированные огурцы	57
Салат «Геллерт»	58
Салат «Аматор»	59
Баклажаны по-сельски	60
Салат «Огородный»	61
Фаршированные шампиньоны	62
Парижский десерт	63
Салат с авокадо, беконом и орехами	64
Испанский салат	65
Кальсодате	66
Салат «Шерги»[3]	67

Салат из редиса	68
Салат из огурцов	69
Салат из огурцов со сливками	70
Салат «Сфакский»	71
Салат из лимонов	72
Брюква в остром соусе	73
Салат из жареного сладкого перца	74
Салат «Мешунья» по-набельски	75
Баклажаны в остром соусе	76
Салат «Заалук»	77
Салат из кабачков	78
Торши-муши	79
Морковь в остром соусе	80
Икра морковная	81
Салат из жареной моркови с апельсиновым соком	82
Салат из цветной капусты	83
Салат из зеленой фасоли-1	84
Салат из зеленой фасоли-2	85
Салат со сладким перцем	86
Салат из помидоров по-арабски	87
Свекла с луком	88
Салат «Чимчик тили»	89
Салат овощной с фруктами и мятой	90
Креветочный маарас с томатным чатни	91
Салат из морской капусты	92
Салат из редиса с морковью	93
Салат из огурцов	94
Салат с горчицей	95
Салат из сельдерея	96
Морковь по-корейски	97
Салат из моркови с луком	98
Салат «Ассорти» с морковью	99
Салат из баклажанов с зеленью	100
Салат из свежих огурцов	101
Кимчхи из белокочанной капусты	102
Салат из крабов	103
Салат из моркови с орехами	104
Вальдорфский салат	105
Салат из говядины-гриль и баклажанов	106
Салат из индейки с ягодным соусом	107
Салат по-мексикански	108
Гаукамоде	109
Салат лесной (с грибами)	110
Салат пряный с сардельками	111
Салат нежный с печенью	112
Салат пикантный с рыбой	113
Салат «Оригинальный» с мясом птицы	114
Салат простой и сытный с мясом	115
Глава 3. Блюда из яиц	116

Омлет с печенью	118
Омлет по-деревенски	119
Омлет с зеленым луком	120
Омлет с брынзой	121
Омлет с помидорами и ветчиной	122
Омлет с морковью	123
Яичница по-охотничьи	124
Яичница с курятиной и грибами	125
Омлет с грибами и морковью	126
Омлет, фаршированный грибами	127
Омлет со свежими кабачками и белыми грибами	128
Омлет паровой	129
Конец ознакомительного фрагмента.	130

Татьяна Румянцева

Деликатесы для диабетиков.

Неотложная кулинарная помощь

Михаилу Ахманову с благодарностью за помощь.

Предисловие

Диабет излечим.

Это правда? Пока только отчасти.

Сейчас в мире насчитывается более 366 миллионов больных сахарным диабетом. Около трех миллионов из них живут в России. И это число непрерывно увеличивается. В среднем каждые пять секунд в каком-то из многочисленных кабинетов эндокринологов, в городе, поселке или деревне еще один человек слышит «У вас сахарный диабет». И всех этих людей можно вылечить?

Чтобы понять, как это можно сделать, нам нужно узнать немного о сахарном диабете.

Это сразу два заболевания с одинаковыми симптомами но разными причинами.

Приблизительно у 20 % больных так называемый инсулинзависимый диабет (или диабет I типа). Он развивается из-за недостатка в организме гормона инсулина, вырабатываемого поджелудочной железой. Обычно причина этого заболевания в воспалении поджелудочной железы, от которого гибнут клетки производящие инсулин. У человека нарушается обмен сахара в организме, сахар выводится в больших количествах с мочой и тянет за собой воду. Человек страдает от обезвоживания и может умереть если ему не оказать помощь. Для того, чтобы помочь больному, ему вводят искусственный инсулин, который работает так же хорошо, как натуральный. Состояние диабетика быстро улучшается и он может вести тот же образ жизни, что и обычный, здоровый человек. За одним единственным исключением: он должен контролировать свою диету и принимать инсулин. Неприятность в том, что инсулин легко разрушается под действием желудочного сока, и потому «инсулиновые таблетки» создать до сих пор не удавалось. Его приходится вводить подкожно. Когда-то диабетики пользовались обычными шприцами, сейчас у них есть шприц-ручки или автоматические подкожные инсулиновые помпы, которые сами делают инъекции инсулина, по команде, заданной человеком. Однако последние годы принесли новые, обнадеживающие открытия, которые помогают нам поверить, что излечение от сахарного диабета не за горами. Во-первых, врачи придумали как обойти разрушение инсулина под действием желудочного сока. Они поместили пузырьки инсулина в... жевательную резинку. Когда человек жует ее, инсулин высвобождается и всасывается в сосудах полости рта, минуя желудочно-кишечный тракт. Когда эта резинка поступит в продажу, жизнь диабетиков с инсулинзависимым диабетом станет гораздо проще. Но есть и путь к кардинальному решению проблемы сахарного диабета. В крупнейших лабораториях мира сейчас исследуют возможность вырастить из стволовых клеток инсулин-производящие клетки поджелудочной железы. Вероятно уже через несколько лет врачи научатся восстанавливать поджелудочную железу, то есть полностью излечивать диабет I типа. Инсулинзависимым диабетикам осталось потерпеть совсем немного и стараться поддерживать хорошую компенсацию диабета (то есть принимать необходимые дозы инсулина, и соблюдать назначенную врачом диету) в ожидании, когда их проблема наконец найдет решение.

У 80 % диабетиков так называемый диабет II типа, при котором с поджелудочной железой все в порядке и инсулина в организме достаточно. Однако клетки утратили к нему чувствительность. Как правило, это связано с пожилым возрастом и главное – с ожирением. Болезнь развивается так же, как и при диабете I типа, только гораздо медленнее и незаметнее. Этот диабет называется инсулиннезависимым, так как инсулин, введенный извне, таким больным не помогает: их клетки точно также его не усваивают. А что помогает? В первую очередь – та же диета. В практике любого эндокринолога были случаи, когда больным со свежим диабетом II типа удавалось, избавившись от лишнего веса и соблюдая диету, освободить клетки от углеводной нагрузки и помочь им восстановиться, то есть вылечиться от сахарного диабета. Правда таких случаев не много. Но причина этому отчасти в том, что больные пренебрегают диетой, им кажется, что лечение – в лекарствах, которые им назначает врач. Но сами эндокринологи любят сравнивать лечение диабетика с тройкой лошадей и «коренником», то есть, основным методом лечения в этой тройке является диета, а «пристяжными» – лекарственная терапия и физкультура. Одной лошадке не вывезти диабетика из болезни.

Итак, диабет, хоть и с трудом, но все же поддается лечению. Даже если диабетик, соблюдая диету, не выиграет главный приз – полное излечение, он сможет значительно улучшить состояние своего здоровья, а значит, расширить свои возможности и радоваться жизни наравне со здоровыми людьми. Диабетики ходят в горы, совершают кругосветные путешествия, делают открытия, влюбляются, рожают детей, словом живут полноценной жизнью. Им только нужно больше чем здоровым людям заботится о себе. Зато забота о себе окупается всегда.

В настоящее время существуют приборы, с помощью которых любой человек, желающий узнать, какова у него концентрация уровня глюкозы в крови, может это сделать, не прибегая к помощи врача.

Глава 1. Правила игры

Прежде чем заняться непосредственно кулинарией, мы «возьмем разбег» и вспомним, что это за болезнь – диабет, почему при ней необходимо соблюдать диету, зачем нужны различные типы диет, и каким образом диетическое питание поможет вам сохранить здоровье.

Если вы диабетик со стажем, можете просмотреть эту главу вскользь, но все же помните, что никогда не мешает освежить в памяти азы. Вдруг вы забыли или упустили из виду что-то важное? Если же вы считаете, что не знаете толком, что к чему, отнеситесь к этой главе очень серьезно, перечитайте ее несколько раз, и если у вас возникнут вопросы, задайте их своему лечащему врачу.

Здесь приводятся основные рекомендации, которые позволят вам заложить фундамент вашего здоровья и хорошего самочувствия на долгие годы. Ради этого стоит потрудиться, не так ли? Если что-то все равно осталось неясным, можете также обратиться к другим моим книгам: «Кулинарная книга диабетика» и «Диабет. Диалог с эндокринологом».

Однако не забывайте, что ни одна книга не поможет вам вылечиться самостоятельно. Если автор дает такие обещания, можете смело выбрасывать издание в урну – перед вами шарлатан, который понятия не имеет о врачебной ответственности.

Лечить всегда должен врач-специалист. И есть лишь один способ стать врачом – отучиться шесть лет в институте, а потом еще пару лет проработать под чутким руководством старших товарищей. Разумеется, врач ничего не сможет сделать без вашей активной помощи, но не берите на себя слишком много. Со здоровьем не шутят.

Итак, **диабет – это заболевание, при котором углеводы (в том числе и сахар) по тем или иным причинам остаются в крови и не проходят в клетки вашего организма.** Название болезни происходит от греческого слова «диабетес», что означает «проходить насквозь», так как сахар в буквальном смысле проходит «сквозь» организм и выделяется с мочой.

Надеюсь, у вас сразу же возникло множество вопросов. Например: что такое углеводы? Как они попадают в кровь? Зачем им попадать в клетки организма? По каким таким причинам они этого не делают? И главное: чем это грозит больному?

Давайте разбираться по порядку.

Что такое углеводы?

Если вы посмотрите на любую диету (при заболевании диабетом, при других заболеваниях, для снижения веса и т. д.), вы увидите надпись: «Белки – столько-то грамм, жиры – столько-то и углеводы – столько-то». В самом деле, белки, жиры и углеводы – это три основные группы веществ, составляющих нашу пищу. Можно сказать и так, что белки, жиры и углеводы – это наша пища с точки зрения химика (химика-органика). Белки – кирпичики, из которых построен наш организм, жиры – топливо. При их расщеплении выделяется энергия, позволяющая нам двигаться. (Если мы «запасаем» много жиров из пищи, а двигаемся мало, клиники по лечению ожирения без работы не останутся.)

Углеводы – «энергия быстрого реагирования». Они расщепляются, когда необходимо встать с постели, пройти по улице, пробежаться за автобусом и т. д. Кроме того, углеводы «кормят» наш мозг – он привередлив и не захочет «питаться» жирами. Возможно, вам случалось ощущать вместе с чувством голода сильную слабость, головокружение, потерю ориентации, на коже выступал холодный липкий пот. Это состояние называется гипогликемия (снижение уровня сахара в крови), и говорит оно о том, что в крови мало углеводов и мозг голодает.

Гипогликемии бывают и у здоровых людей (если они забывают вовремя перекусить), но их организм обычно справляется с этим состоянием, выбрасывая в кровь углеводы, запа-

сенные в печени. Организм диабетика тоже пытается призвать на помощь печеночные углеводы, вот только до мозга они не дойдут, и диабетик может потерять сознание, а если ему своевременно не оказана помощь, то и впасть в гипогликемическую кому. О том, как не допустить гипогликемии и как действовать, если она начала развиваться, вы узнаете в конце этой главы.

Как углеводы попадают в организм?

Надеюсь, вы уже догадались – из пищи. В желудке и кишечнике углеводы расщепляются ферментами до глюкозы и сквозь стенки кишечника всасываются в кровеносные сосуды. Уровень глюкозы в крови в просторечии называют «сахаром крови». «Сахар», а точнее глюкоза, есть в крови любого человека – как здорового, так и больного диабетом. Все дело в его количестве. Нормы немного разнятся в зависимости от того, из пальца или из вены берется кровь (из пальца показатели точнее). Но в среднем в крови здорового человека уровень глюкозы **натошак** должен быть **не менее 3,3 и не более 5,5 миллимоль на литр**. **Я** не случайно выделила слово «натошак», так как вы легко догадаетесь, что после еды уровень глюкозы в крови немного подсакивает (ведь углеводы расщепляются в кишечнике и попадают в кровь!). Это «немного» также имеет свой предел – 8 миллимоль на литр. (Выше – уже повод задуматься.) И самое главное, через несколько часов крови здорового человека уровень глюкозы вновь снижается до 5,5 и меньше. У диабетика же он остается повышенным. Почему?

Почему у диабетиков глюкоза «задерживается» в крови?

В норме глюкоза должна проникнуть через клеточные стенки, чтобы поступить на особые микроскопические «энергетические станции», которые есть в каждой клетке (их называют митохондриями). Но глюкоза в масштабе клетки – молекула довольно большая. Она может пройти только сквозь специальный канал. Для того чтобы этот канал открывался, существует особый ключ – гормон инсулин, который вырабатывается островками поджелудочной железы.

А теперь представьте себе две ситуации. Ситуация первая: что-то случилось с самой поджелудочной железой – гнойное воспаление (острый панкреатит), аутоиммунное воспаление после перенесенной вирусной инфекции, удаление при операции и т. д. Островковые клетки погибли, инсулин в организме больше не вырабатывается. Глюкоза не может пройти в клетки, потому что некому открыть замок. Ключ потерян.

Это так называемый инсулинзависимый диабет, или диабет первого типа. Он, как правило, развивается в молодом возрасте и требует лечения инсулином (потерянный ключ заказывают в ближайшей мастерской). Очень важно помнить, что при диабете 1-го типа введение инсулина совершенно необходимо и начинать его нужно немедленно (а не с понедельника и не «когда у меня появится свободное время»). Тяжелое и опасное осложнение – диабетическая кома – может развиваться в течение буквально нескольких часов. Так что если после постановки диагноза врачи немедленно на «скорой» отправляют вас в больницу и назначают инсулин – не сопротивляйтесь, они знают, что делают. Разумеется, вы будете, мягко говоря, ошарашены подобной переменной, но у вас будет время осмыслить происходящее в течение последующих дней, недель и месяцев. А в первые часы надо действовать быстро и не раздумывая.

Ситуация вторая – поджелудочная железа прекрасно функционирует, ключ на месте, а вот замочная скважина забита. Бумажкой или, еще того хуже, жевательной резинкой. И глюкоза снова не проходит в свой «домик». Это так называемый инсулин-независимый диабет, или диабет второго типа. Он чаще развивается у пожилых людей с избыточным весом. Что делать? Вызывать слесаря и менять замок. А кто у нас слесарь? Вы не поверите – диета! Почему так?

Почему при диабете второго типа каналы для глюкозы оказываются забитыми?

Первая причина – возрастные изменения в клетках. Это не удивительно – с возрастом мы редко становимся здоровее, слабеет зрение, слабеет слух, снижается и чувствительность к инсулину. И все же этот фактор далеко не главный. Вы ведь наверняка знаете пожилых людей, которые и не думают болеть диабетом. Ожирение – куда более серьезная угроза. Избыточное потребление жиров и углеводов вызывает нарушения обмена холестерина, развитие атеросклероза, в результате и сосуды начинают обрастать бляшками и тромбами. А здесь уже ни о каком нормальном функционировании глюкозных каналов не может быть и речи. Ну и третий фактор – наследственный. У кого-то глюкозные каналы «сильнее» и будут работать даже в полузабитом состоянии, у кого-то они слабее и сразу отключаются.

Почему диета может помочь при диабете второго типа?

Представьте себе вход в метро в час пик. Толпа напирает на узкие входы и очередь еле-еле движется. Совсем другое дело, когда основной поток схлынул – люди проходят свободно, не задерживаясь, рассаживаются с комфортом в креслах. Точно так же происходит и в нашем случае: когда углеводов в крови много – они только сильнее травмируют глюкозные каналы, и диабет прогрессирует. Но если вы садитесь на диету, ограничиваете углеводы в пище, теряете лишний вес, то каналы начинают «расправляться», и их пропускная способность увеличивается. У молодого человека (диабет 2-го типа изредка бывает и у подростков с избыточным весом) при грамотном лечении диетой диабет может и вовсе пройти. В пожилом возрасте такое маловероятно (хотя все бывает), но в любом случае диабет не прогрессирует, его симптомы угасают, осложнения не развиваются. А кстати, что это за симптомы и осложнения? Об этом мы поговорим позднее, а пока еще один важный вопрос.

Могут ли противодиабетические таблетки или травяные сборы заменить диету?

Таблетки могут значительно снизить сахар крови за счет улучшения проводимости глюкозных каналов и стимуляции работы поджелудочной железы. То есть таблетки – что-то вроде «трамбовщиков», которые помогают пассажирам вбиться в вагоны токийского метро. Но когда пассажиров-углеводов много, трамбовщикам волей-неволей приходится действовать довольно грубо. Кроме того, высокий уровень углеводов в крови будет постоянно подстегивать вашу поджелудочную железу на выработку все новых и новых порций инсулина (у больных диабетом 2-го типа инсулин крови может во много раз превышать норму). Поработав несколько лет в режиме «повышенной добычи», поджелудочная железа обычно сдаётся, и к диабету 2-го типа присоединяется диабет 1-го типа. Получается неприятная история – надо вводить инсулин (поджелудочная железа его не вырабатывает), а клетки к инсулину не чувствительны (не работают глюкозные каналы). Приходится вводить инсулин «лошадиными» дозами по 80–100 единиц, да еще добавлять по 3–4 таблетки диабетона или манинила. Право слово, проще посидеть на диете и не наживать себе лишних проблем!

Что касается травяных сборов, то они выполняют роль уборщиков на станции. Работа важная и нужная, но главной проблемы она никак не решает. Поэтому формула лечения диабета 2-го типа должна быть такой: **диета + таблетки (при диабете легкой степени в них нет необходимости) + травяные сборы.**

Каковы признаки (симптомы) диабета?

Итак, по тем или иным причинам глюкоза (она же сахар) не попала в клетки и осталась в крови. Молекулы глюкозы обладают свойством тянуть на себя жидкость. Глюкоза вытягивает воду из клеток в кровеносное русло, а дальше эта вода попадает... Куда? Правильно, в мочевой пузырь. Поэтому первый симптом сахарного диабета – частые и обильные мочеиспускания. При этом резей внизу живота, болей при мочеиспускании нет. Это не воспаление мочевого пузыря, а просто почки работают в усиленном режиме. Но потерянную воду надо как-то восполнять. И человек начинает испытывать постоянную жажду, ощущать сухость во рту. «Средний человек» выпивает за день 1–2 литра жидкости. При диабете 2-го типа эта цифра подскакивает до 4–5 литров, а при диабете 1-го типа до 8–10 литров в день. Появля-

ются слабость, недомогание, быстрая потеря веса, тошнота и рвота, неприятный запах «ацетона». Все это связано с тем, что глюкоза не попадает в клетки и нарушаются практически все процессы обмена веществ. Одновременно с этим глюкоза начинает выделяться не только с мочой, но и с потом, что приводит к зуду и раздражениям на коже и слизистых (например, в промежности).

Как начинается диабет первого типа?

Его трудно пропустить, оставить без внимания. Поскольку при диабете 1-го типа инсулина совсем нет и клетки быстро начинают голодать, все симптомы развиваются также очень быстро – в течение нескольких дней, максимум недель. Самое тяжелое осложнение диабета 1-го типа – быстрое развитие диабетической комы. Поэтому, как я уже писала, такая ситуация требует срочной госпитализации и лечения инсулином.

Как начинается диабет второго типа?

В этом случае глюкоза хоть и с трудом и в недостаточном количестве, но все же понемногу проходит в клетки. Поэтому все симптомы могут появляться медленно. А поскольку в пожилом возрасте учащенное мочеиспускание, сухость во рту, колебания веса, кожный зуд и общая слабость встречаются довольно часто, люди, как правило, обращаются к врачу через несколько месяцев после начала заболевания. Бывает даже, что диабет выявляется случайно, при измерении уровня сахара в крови. Лечение, повторюсь, заключается прежде всего в соблюдении диеты, при необходимости к ней подключаются противодиабетические таблетки, фитотерапия и т. д.

При диабете 2-го типа кома развивается очень редко, однако у него есть другая неприятная особенность. Дело в том, что при длительном повышенном уровне сахара в крови глюкоза начинает проникать в клетки сосудов и разрушать сосудистую стенку. Прежде всего страдают сосуды глаз, почек и пальцев ног. Таким образом, длительно не леченный диабет 2-го типа может привести к слепоте, почечной недостаточности и гангрене нижних конечностей. Именно поэтому врачи настаивают на том, чтобы вы соблюдали диету и поддерживали низкие показатели сахара крови (до 6 ммоль на литр натощак и до 10 ммоль на литр после еды), даже если вы комфортно себя чувствуете при более высоком уровне сахара в крови. Соблюдение диеты сегодня позволит вам избежать тяжелых осложнений в будущем.

Итак, переходим непосредственно к диете.

Еще несколько слов об углеводах.

Углеводы построены из особых углеродных колец, в зависимости от количества которых химика делят их на простые и сложные, усвояемые и неусвояемые углеводы. Для диабетика эти знания могут оказаться весьма полезными.

Простыми углеводами называются глюкоза, галактоза и фруктоза (моносахариды – одно кольцо), сахароза, лактоза и мальтоза (дисахариды – два кольца). Они легко проходят через стенку кишечника и очень быстро всасываются, и резко повышают сахар крови.

Сложные углеводы (полисахариды) – крахмал, гликоген, клетчатка, пектин.

Когда мы говорим о том, что «легкие» углеводы необходимо исключить и применять лишь для лечения гипогликемии, то речь идет прежде всего о продуктах, содержащих в больших количествах глюкозу и фруктозу: сахаре, меде, сладостях.

Когда мы говорим об «ограничении тяжелых (трудноусваиваемых) углеводов», то говорим прежде всего об ограничении крахмала. Крахмал медленно переваривается, расщепляясь до глюкозы. Медленно, но надолго повышает сахар крови.

Крахмал составляет около 80 % всех углеводов в питании человека.

Содержание крахмала в г на 100 г съедобной части продуктов:

мука пшеничная и ржаная – 60–68
крупа манная, пшеничная, рис – 68–73
крупа гречневая, перловая, пшено – 65

крупя овсяная – 55
горох, фасоль – 43–47
макаронные изделия – 68
хлеб ржаной – 40–50
хлеб пшеничный – 47–53
печенье – 51–56
картофель – 18
зеленый горошек – 7
тыква, бананы – 2
капуста белокочанная, морковь, томаты – 0,2–0,5

Легче и быстрее переваривается крахмал из риса и манной крупы, чем из пшена, гречневой, перловой и ячневой круп, из картофеля и хлеба – сравнительно с горохом и фасолью. Крахмал в натуральном виде, например в киселях, усваивается очень быстро. Затрудняет усвоение крахмала поджаривание круп.

В среднем суточная потребность в углеводах здоровых людей (а также диабетиков, лечащихся инсулином) составляет 400 г для мужчин и 350 г для женщин. При инсулиннезависимом диабете и ожирении содержание углеводов в пище может снижаться до 200 г. Физиологический минимум, ниже которого не следует опускаться, составляет около 100 г.

Соблюдают ли диету диабетики первого типа (принимающие инсулин)?

У здорового человека инсулин «подстраивается» под приемы пищи. Когда вы начинаете есть, поджелудочная железа выбрасывает в кровь «порцию» инсулина, когда вы не едите – инсулин почти не вырабатывается. Инсулин в шприце не такой умный: он действует строго отведенное для него количество часов. Поэтому вам необходимо подстраивать питание под введение инсулина. Диабетик 1-го типа должен есть «тяжелые» углеводы (хлеб, картошку, крупы) каждые 3 ч в течение дня.

Пример индивидуальной схемы питания:

7.30 – инъекция инсулина
8.00 – каша из 60 г крупы (без хлеба!)
11.00–50 г хлеба (бутерброд)
14.00 – обед: на первое – любой суп; на второе – мясо или рыба с 100 г картошки (без хлеба!); гарнир из других овощей – 50 г хлеба
17.00–50 г хлеба (бутерброд)
20.00 – ужин: каша из 30 г крупы или 100 г картошки
22.30–23.00–50 г хлеба

(Могут быть и другие индивидуальные схемы, о которых вам расскажет врач.)

Кроме того, **из питания диабетиков обоих типов абсолютно и бесповоротно исключаются «легкие» углеводы: сахар, мед, сладости, выпечка из белой муки, макароны, манная крупа.** Почему? «Легкие» углеводы с высоким содержанием глюкозы вызывают высокие пики сахара в крови, которые не покрываются искусственным инсулином или таблетками и могут привести к быстрой декомпенсации диабета и развитию диабетических осложнений.

Какую диету рекомендуют диабетикам второго типа?

Если у вас нет избыточного веса, врач предложит вам следующий набор продуктов:

Мясо отварное или рыба – 250–300 г
Творог – 300 г
Яйцо 1 шт. – через день

Молоко, простокваша, кефир – 0,5 л
Масло сливочное – 20–30 г
Масло растительное – 20–30 г
Хлеб черный – 100–150 г
Овощи (кроме бобовых) – 800–900 г
Фрукты – 300–400 г
Грибы – 100–150 г

Разумеется, все «легкие» углеводы по-прежнему остаются под запретом. С «тяжелыми» углеводами дело обстоит следующим образом. Обычно в первые 1–2 недели врач разрешает вам съесть в день 50 г хлеба (один «столовский» кусочек). Эти 50 г можно заменить 100 г картошки (примерно 2 небольшие картофелины) или кашей из 30 г крупы (1 ст. ложка) либо 30 г бобовых (кукуруза, зерна фасоли, чечевица и т. д.). Это действительно довольно скудная по углеводам диета, но, повторяю, она дается на первые недели, для того чтобы организм восстановил свою работу.

Когда уровень сахара в крови возвращается к норме, начинают постепенно прибавлять по 50 г хлеба в неделю с соответствующими заменами и примерно через месяц приходят к указанной в таблице норме: 100–150 г. Это значит, что, учитывая возможности замены, вы можете съесть в день вместо 150 г черного хлеба 50 г хлеба и 200 г картофеля, или **100** г хлеба и кашу из 30 г крупы, или кашу из 60 г крупы и 100 г картофеля.

Если вы не можете есть черный хлеб по причине заболеваний кишечника, то 50 г хлеба можно заменить на 25 г булки.

Если у вас есть избыточный вес, который скорее всего и привел к развитию диабета 2-го типа, вам необходимо посидеть на низкокалорийной диете. Эта диета будет включать:

Мясо отварное или рыба – 250 г
Творог – 300 г
Яйцо 1 шт. через день
Молоко, кефир, простокваша и пр. – 0,5 л
Сыр (нежирные сорта) – 15–20 г
Масло растительное – 5–10 г
Хлеб черный – 50–75 г
Овощи (брюква, капуста, цветная капуста, тыква, кабачки, помидоры, огурцы, редис, салат, щавель, шпинат, морковь, свекла) – 700–800 г
Фрукты (кроме винограда и бананов) – 300–400 г

Скорее всего, сидеть на диете вам будет поначалу дискомфортно, но помните, что вы не мучаете себя, а лечите ваш диабет. Есть вероятность, что при нормализации веса диабет пройдет или перейдет в более легкую форму.

Если ваш диабет хорошо компенсирован, вы можете покупать специальные сладости для диабетиков в магазинах «Диета». Для чая и кофе диабетологи используют специальные подсластители, не содержащие глюкозы. Чаще всего это таблетки, содержащие вещество **аспартам**, – комплекс двух аминокислот, аспарагина и фенилаланина. Оно обладает сладким вкусом, не содержит калорий и легко распадается в организме, не образуя вредных метаболитов.

Также вы сами можете варить варенье на сорбите и ксилите. Но злоупотреблять ими не стоит, так как в больших количествах они могут повреждать стенки сосудов. Кроме того, они довольно калорийны и не годятся для людей, желающих снизить вес. Сахарин и фруктоза – еще два подсластителя, которые были широко распространены несколько лет назад. Однако сейчас врачи не рекомендуют их использовать, так как выяснилось, что сахарин обладает канцерогенным действием, а фруктоза при переваривании в кишечнике превращается в глюкозу.

Несколько слов о распространенных заблуждениях.

Гречка вовсе не является особой «противодиабетической» крупой, она содержит столько же «тяжелых» углеводов, как и остальные крупы, и ее точно так же нужно есть в ограниченных количествах.

Картошку перед употреблением вымачивать не надо – количество крахмала при вымачивании существенно не уменьшается.

«Докторский» хлеб или хлеб «Здоровье» едят в тех же количествах, что и обычный черный хлеб.

Напитки типа «Кока-кола», «Спрайт», «Фанта», а также готовые фруктовые соки могут содержать глюкозу и сахар. Читайте состав на упаковках!

Диабетикам нет необходимости ограничивать себя в жареном, соленом, копченом и остром, если у них нет сопутствующих заболеваний желудка и кишечника.

Сладкие вина и ликеры не годятся для диабетиков, а пиво содержит большое количество калорий. В то же время сухое вино, коньяк или водка в небольшой дозе и с хорошей закуской скорее всего не повредят.

Опасен ли для диабетика слишком низкий сахар крови?

Врачи рекомендуют вводить утреннюю дозу инсулина за 30 мин до еды и принимать таблетки за 60–90 мин до еды (чтобы дать им раствориться в кишечнике, проникнуть в кровь и начать действовать). Но представьте себе, что вы ввели инсулин (приняли таблетки), и вдруг вас что-то отвлекло – позвонила подруга, с которой вы давно не общались, или по телевизору начался интересный фильм (футбольный матч, политический репортаж и т. д.). Вы настолько поглощены своими переживаниями, что совсем забыли о еде. Что же произойдет в вашем организме?

Инсулину и таблеткам нет дела до телевизора и телефона, они начинают свою работу и «гонят» содержащийся в крови сахар (помните, в небольших количествах он есть там всегда!) в клетки. Через некоторое время уровень сахара в крови снижается ниже критической отметки 3,3 ммоль на литр. Ваш мозг начинает голодать, у вас начинается приступ гипогликемии (буквально «мало сахара в крови»), и если вовремя не принять меры, он может закончиться потерей сознания и гипогликемической комой. Коварство гипогликемии в том, что она развивается в течение нескольких минут, и меры, как правило, нужно принимать немедленно. Поэтому будьте начеку.

Как определить, что у вас гипогликемия?

Если сахар крови ниже допустимого, вы чувствуете:

- возбуждение, нервозность, неспособность сосредоточиться;
- приступ сердцебиения;
- потливость, дрожь;
- сильный голод;
- слабость в ногах, головные боли;
- нарушение зрения, онемение кончика языка и губ.

Эти симптомы возникают неожиданно, как приступ, и проходят после того, как вы съедите что-нибудь сладкое.

Гипогликемии могут быть и ночными. Либо вы просыпаетесь ночью в поту, с чувством голода, либо просто вас всю ночь преследуют кошмары.

Что может привести к гипогликемии?

1. Вы ошибочно принимаете слишком большую дозу противодиабетических таблеток или вводите большую дозу инсулина.

2. Вы пропустили прием пищи. Глюкоза не поступает из желудка в кровь, и уровень сахара в крови снижается.

3. Большая физическая нагрузка (такая, например, как работа в саду или турпоход с рюкзаком). При физической нагрузке сахар крови перерабатывается быстрее. Поэтому физические упражнения – прекрасное средство для борьбы с сахарным диабетом. Но если вы планируете физическую нагрузку, вы должны предварительно немного снизить дозу таблеток или инсулина (ни в коем случае не отменяя их совсем).

4. Большое количество спиртного (алкоголь может резко снизить сахар в крови).

Что делать, если приступ гипогликемии начался?

1. Съесть что-нибудь из продуктов, быстро повышающих сахар крови: сахар (4–5 кусков) или 4–5 ложек сахарного песка, выпить чай с сахаром, фруктовый сок, мед.

2. Когда симптомы гипогликемии исчезли, нужно съесть что-нибудь из продуктов, длительно повышающих сахар крови, для того чтобы предотвратить повторную гипогликемию: 100 г хлеба, тарелку каши или картофель.

Если на следующий день вы измерите сахар крови, он может быть немного повышен. Этого не надо пугаться.

Как избежать гипогликемии?

1. Внимательно контролировать дозы таблеток и инсулина.

2. Питаться регулярно.

3. Снижать дозу инсулина или таблеток перед физической нагрузкой.

4. Если вы собираетесь на праздник, где намереваетесь выпить, не забудьте в день праздника немного снизить дозу противодиабетических таблеток или инсулина и как следует закусить алкоголь. Желательно, чтобы среди гостей был человек, который знает, что у вас диабет и что нужно делать, если вам станет плохо – дать сладкое питье, ввести препарат глюкагон, повышающий сахар крови. (Если диабетик теряет сознание, ни в коем случае не надо ничего засовывать и вливать ему в рот. Просто вызовите «скорую помощь». Если у вас под рукой есть мед, можно смазать им десны.) Будьте готовы к тому, что после праздников у вас скорее всего наступит декомпенсация диабета и придется строго сесть на диету, а возможно – и показаться врачу.

5. Носите с собой пару бутербродов, несколько штук печенья, несколько кусочков сахара, чтобы можно было подкрепиться, если вы почувствуете приближение гипогликемии. Никогда не стесняйтесь это сделать. Если, например, вы в гостях, закуски подадут не скоро, а вы чувствуете, что уже проголодались, обязательно спросите у хозяев, где вы можете поесть, чтобы никому не помешать. Если вы не захватили с собой еды, объясните, в чем проблема, и попросите у них пару кусочков хлеба и стакан сладкого чая. Не стесняйтесь! Если вы потеряете сознание из-за гипогликемии, вы доставите хозяевам дома гораздо большее беспокойство.

6. Если гипогликемия случилась «на ровном месте» (то есть вы не пропускали еду, не повышали дозу лекарств, не злоупотребляли алкоголем, не занимались тяжелым физическим трудом), необходимо снизить дозу инсулина или таблеток и обратиться к врачу. Так же следует поступать при ночных гипогликемиях.

7. Если вы больны, у вас температура и вы ничего не едите, вы не должны отменять прием инсулина или таблеток, потому что при лихорадке потребность в инсулине повышается. В этой ситуации можно пить сладкие соки, сладкий чай. Также, разумеется, помогут вам одолеть болезнь минеральная вода, фрукты и зелень. Простуда часто приводит к декомпенсации диабета, поэтому обязательно сообщите врачу о вашем заболевании и попросите назначить вам измерение уровня сахара крови на дому.

8. Носите при себе карточку диабетика, содержащую следующую информацию:

Фамилия, имя, отчество.

Адрес.

Домашний телефон.

При необходимости – телефоны ближайших родственников.
Номер и телефон поликлиники. Номер страхового полиса.
Характер получаемого лечения (диета, таблетки, инсулин).

К сведению лиц, оказывающих первую медицинскую помощь: в случае потери сознания владельцем карточки или в случае его неадекватного поведения (в том числе на фоне приема алкоголя) необходимо срочно вызвать бригаду «скорой помощи» и доставить в ближайшее лечебно-профилактическое учреждение.

Если в вашей поликлинике нет формуляров для подобной карточки (в последний раз они издавались довольно давно), вы можете сделать ее самостоятельно.

Отступление, как я и обещала, оказалось довольно серьезным, но теперь оно подошло к концу, и мы смело можем ринуться в наступление, на кухню. Но перед этим я хочу ответить на еще один, самый последний вопрос:

Для кого предназначена данная книга и какую пользу она может принести?

В первую очередь эта книга должна помочь диабетикам 2-го типа (не получающим инсулин), так как они найдут здесь большое количество вкусных, сытных и питательных блюд, содержащих минимум углеводов и при этом достаточное количество белка, жиров, витаминов и минеральных веществ. В конце каждой главы я привожу несколько рецептов блюд, содержащих «тяжелые» углеводы, соответствующие примерно 50–100 г черного хлеба. Таким образом, вы будете знать, что делать, если вам можно съесть в день только 50 г хлеба (которые, напоминаю, можно заменить на 100 г картошки или 30 г крупы).

Что касается диабетиков 1-го типа (получающих инсулин), для них «тяжелые» углеводы не составляют большой проблемы, но им пригодятся знания о блюдах, не содержащих «легких» углеводов и тем не менее служащих в некоторых случаях прекрасным деликатесным угощением и для самих диабетиков, и для их родственников и друзей. Обратите также внимание на последнюю главу, где приводятся рецепты выпечки из ржаной муки, варенья и джема на ксилите и сорбите, а также других «диабетических» десертов.

Итак, в путь!

Глава 2. Салаты и соусы к ним

Начнем с одного простого, оригинального и очень мудрого рецепта. Этот рецепт оставил для нас древнеримский поэт Вергилий. В одной из своих поэм он рассказывает о крестьянине Симиле, «пахаре малого поля». Утром Симил размолот зерно, замесил хлеб и поставил его в печь.

Глиняной миской поверх накрывает и жар насыпает.

Но в качестве приправы к хлебу у него оказался только кусок сыра, поскольку Симил – человек бедный и

Близ очага у него не висели на крючьях для мяса
Окорока, или туша свиньи, прокопченная с солью.

Тогда крестьянин выходит в огород, собирает чеснок, сельдерей, руту, кориандр и, подлив немного масла, стирает их в каменной ступке в единую массу.

По завершении оно справедливо зовется толченкой.

Вместе с теплым хлебом и сыром «толченка» и составляет его завтрак, съев который, Симил запрягает быков в плуг и выходит в поле.

На сегодня голод не страшен ему.

Римляне, современники Симила, питались два раза в день. Утром, чтобы утолить голод, и вечером, чтобы пообщаться с друзьями, полюбоваться прекрасными женщинами и выпить вина в хорошей компании. Следовательно, закуски им были нужны в двух случаях: чтобы перекусить на скорую руку, а также во время пира, чтобы «оттенить» основные мясные блюда. Эти закуски могли быть весьма простыми и непритязательными – вареные яйца, горная спаржа, «которую, отложив веретено, собрала ключница», смеси пряных трав вроде «толченки» Симила, лук-порей, кочанный салат, свекла, лук, а могли быть дорогими и изысканными вроде устриц, жареных дроздов, славок, иволги, гусиной печени и т. д.

Кстати, и в римские времена, и в XIX в. в России, и сейчас во многих странах Европы салаты из зеленых овощей подаются не до еды, как это нам привычно, а после основного горячего мясного блюда. На другом конце света – в Азии и на севере Африки – салаты и закуски подают более привычным нам способом – в начале обеда. На маленьких тарелочках «кемайя» выставляют жареный миндаль, маслины, рыбные закуски, салаты из баклажанов, кабачков, зеленого салата, редиса, огурцов, помидоров, сладкого перца и т. д. Так что общих правил здесь нет – все зависит от вашего вкуса и привычек.

Для нас с вами важнее всего то, что практически любой из этих салатов может стать полноценным гарниром к любому блюду, если традиционные гарниры вроде картофеля или каши в настоящий момент нам не подходят. Салат в качестве гарнира имеет те неоспоримые преимущества, что он насыщен витаминами и минеральными веществами, малокалориен, хорошо заполняет собой желудок и не позволяет съесть слишком много жирной и углеводистой пищи, и главное – замечательно освежает вкус блюда, превращает любой обед в особенный.

Большинство салатов готовится за считанные минуты, а их психологический эффект огромен. Настрогайте пару колечек лука (или пару долек чеснока), пару ломтиков помидора или огурца, посыпьте солью, перцем и зеленой травкой, сбрызните уксусом или заправьте ложкой сметаны, и вернувшийся после тяжелого дня муж (или жена) почувствует, что вы ждали его (ее), думали о том, как его порадовать, и вот уже вам обеспечен чудесный вечер. Тот же трюк не возбраняется повторить с любым заглянувшим на огонек гостем – и слава хлебосольного и радушного хозяина вам обеспечена. Таким образом, салаты творят чудеса! Поэтому отложим пока в сторону закуски другого рода (например, из яиц или сыра) и займемся салатами из сырых или слегка обработанных овощей.

Французы говорят, что любая женщина может сделать из ничего салат, шляпку и скандал. Большинство мужчин также в состоянии овладеть этим искусством хотя бы на одну треть. Итак, начнем с этого самого «ничего», из которого готовят салаты.

Прежде всего это **овощи**. А с овощами надо уметь обращаться. Дело в том, что овощи растут в земле, а потом хранятся в овощехранилищах, в условиях, прямо скажем, не слишком стерильных. В салат же они попадают в свежем виде, а еще и часто заправляются молочными продуктами и таким образом могут стать вместо источника наслаждения источником инфекции. Поэтому первое и главное правило – в салатах есть место овощам, но не земле. Все должно быть тщательнейшим образом вымыто, в миске, под проточной водой, и не один раз. Хорошо использовать для этого старую зубную щетку. И, разумеется, все подвявшие, вялые или не дай Бог загнившие овощи или зеленые листья безжалостно удаляются. В салате место только самому свежему и сочному. Не забудьте: заправленному салату (особенно заправленному сметаной) «осталось жить» не дольше пары часов. А лучше всего съесть его тут же, на месте. Потом и витаминов будет меньше, и опасность подхватить инфекцию больше.

Отдельно нужно сказать пару слов о капусте. Свежая капуста – прекрасный компонент салатов для лета и осени, но зимой или весной, после того как она полежала в овощехранилищах, ее необходимо варить – в сырой капусте при минусовых температурах любит размножаться бацилла псевдотуберкулеза, которую убивает кипячение.

Второе правило безопасности таково: для всех продуктов должны быть отдельные доски, чтобы микробы, содержащиеся в одном виде продуктов, не заражали другие. Отдельная доска для сырых овощей, отдельная для вареных. Отдельная доска для сырого мяса, отдельная – для вареного. Хлеб ни в коем случае не должен соприкасаться с сырыми овощами и сырым мясом. (На хлебной доске можно также резать сыр, колбасу и т. д.) Желательно также иметь две доски для рыбы – сырой и вареной.

Овощи подразделяют на следующие группы:

клубнеплоды – картофель, топинамбур (земляная груша), батат (сладкий картофель);

корнеплоды – морковь, свекла, репа, брюква, редька, редис, петрушка, пастернак, сельдерей, хрен;

капустные – белокочанная капуста, краснокочанная, савойская, брюссельская, цветная, кольраби;

салатные и шпинатные – шпинат, салат, щавель, крапива;

луковые – лук репчатый, лук зеленый, лук-порей, чеснок;

пряные – укроп, эстрагон, чабер, базилик, майоран;

плодовые – тыквенные (тыква, кабачки, огурцы, арбуз, дыня, патиссоны); томатные (томаты, баклажаны, стручковый перец); бобовые (горох, бобы); зерновые (сахарная кукуруза);

десертные – артишоки, спаржа, ревень.

Клубни и корнеплоды перед приготовлением сортируют, отбирают загнившие и побитые экземпляры, также необходимо выбросить проросший или позеленевший картофель (в

глазках такого картофеля содержится ядовитое вещество – соланин). Затем клубни и корнеплоды очищают от посторонних примесей, моют и только затем чистят.

Чтобы правильно сварить *картофель*, его необходимо положить в кипящую воду и варить на умеренном огне, плотно закрыв кастрюлю крышкой. Если же огонь очень сильный, то снаружи картофель разваривается и рассыпается, а внутри остается сырым. Не следует наливать много воды: она должна лишь слегка покрывать верхние клубни. Если требуется ускорить варку картофеля – положите в воду ложку масла или маргарина. Солить картофель лучше незадолго до окончания варки, за 5–10 мин до снятия кастрюли с огня. Таким образом удается сохранить в картофеле больше минеральных солей.

Свеклу, в отличие от других овощей, не следует варить в соленой воде, так как она делается от этого менее вкусной и питательной.

Свекла варится долго, как правило, несколько часов, но можно и ускорить процесс варки. Для этого свеклу кипятят в течение часа, затем снимают с огня, ставят на 10 мин под струю холодной воды, и свекла готова. Свекла легко очистится, если ее, вынув из кипятка, сразу же окунуть в холодную воду. Для сохранения цвета свеклы при варке и тушении в воду добавьте немного уксуса, лимонной кислоты или лимонного сока. Вареную свеклу для винегретов нужно заправлять маслом отдельно от других овощей, чтобы они не окрашивались ее соком.

Из *моркови* получается вкусный сок, ее кладут в салаты, используют сырой в качестве гарнира, а также маринуют. Наиболее сочная и подходящая для этих целей морковь – с толстыми, недлинными корнеплодами. Морковь других сортов требует продолжительной тепловой обработки, поэтому ее рекомендуется тушить и отваривать, кроме того, из нее можно готовить котлеты, запеканки, пудинги. Каротин, содержащийся в моркови, растворяется в жирах и в таком виде значительно полнее усваивается организмом. Поэтому морковь лучше готовить с растительным или сливочным маслом, сметаной, сливками. Сырую морковь рекомендуют натереть на пластмассовой терке и сбобрить по вкусу каким-либо жиром.

Очищенная морковь быстро вянет. Лучше очищать и измельчать морковь непосредственно перед едой. В необходимых случаях очищенную морковь можно хранить (не более 2–3 ч) в посуде без воды, прикрыв сверху чистой влажной тканью.

Часть витаминов разрушается от тепловой обработки. При варке морковь рекомендуется класть в кипящую воду и поддерживать равномерное, но не бурное кипение: при этих условиях витамин С лучше сохраняется.

Особенно много витаминов теряется при приготовлении моркови в открытой посуде. Поэтому кастрюлю, в которой варят или тушат овощи, необходимо обязательно накрывать крышкой. Важно еще, чтобы под закрытой крышкой оставалось как можно меньше свободного пространства. Витамины, содержащиеся в овощах, разрушаются от соприкосновения с металлом. Поэтому при приготовлении овощных пюре рекомендуется пользоваться деревянными ложками.

Петрушку, сельдерей, пастернак сортируют, отрезают зелень, корешки очищают вручную. Зелень перебирают, удаляют испорченные, пожелтевшие, вялые листья, моют.

С давних пор в народной медицине петрушку применяют для заживления ран, она восстанавливает силы, улучшает зрение, укрепляет десны, полезна при заболеваниях почек.

Сельдерей в народной медицине применяют при заболеваниях нервной системы, для спокойного сна, им лечат от ожирения.

У *красного редиса* отрезают зелень, корешки промывают, у белого редиса удаляют кожуру. Мелко нарезанную ботву редиски можно с успехом использовать как приправу к супам и гарнирам: она не менее полезна, чем сама редиска. Редиска несколько дней будет свежей, если ее завернуть во влажную тряпицу или держать в полиэтилене в холодильнике. Редька теряет свой едкий вкус и неприятный запах, если ее настрогать и промыть несколько

раз в холодной воде. Самая острая на вкус редька – белая, конической формы, а наиболее сладкая – круглая, черная. Редька особенно полезна зимой и в начале весны, поскольку в этот период в организме ощущается недостаток витаминов и минеральных солей. Сильны у редьки и бактерицидные свойства.

У *хрена* снимают кожуру, после чего хрен промывают. Если корни вялые, их перед обработкой замачивают. По количеству витамина С из всех овощей и ягод превосходят хрен только плоды шиповника и ягоды черной смородины. В 100 г хрена содержится до 50–60 мг этого витамина, т. е. почти столько, сколько его имеется в плодах лимонов или апельсинов. Хрен занимает первое место среди овощей по содержанию калия, кальция, серы, железа и других минеральных веществ.

Есть у хрена и еще одно ценное свойство: он содержит фитонциды сильного бактерицидного действия. Иначе говоря, подобно луку и чесноку, хрен выделяет летучие вещества – растительные антибиотики, убивающие микробы.

Хрен легко натереть, если предварительно замочить его на ночь в холодной воде. Чтобы натертый хрен не чернел, рекомендуется побрызгать его лимонным соком и перемешать; чтобы он не высыхал и сохранял свою твердость – замочить в холодной воде (храните неочищенный хрен в банке с водой).

Для длительного хранения хрена очищенные и промытые корни необходимо натереть на мелкой терке и развести 2 %-ным уксусом до консистенции жидкой каши. Полученную массу перелить в банки и закатать, как при консервировании плодов.

Белокочанную, савойскую и краснокочанную капусту обрабатывают одинаково. Сначала удаляют загнившие и загрязненные листья, отрезают наружную часть кочерыжки и промывают. Кочан разрезают на две или четыре части и вырезают кочерыжку. Если при обработке обнаружены улитки или гусеницы, то обработанную капусту кладут в холодную подсоленную воду (50–60 г соли на 1 л воды) на 15–20 мин, при этом гусеницы или улитки всплывают на поверхность, откуда их легко удалить. После этого капусту вновь промывают и нарезают соломкой, квадратиками или дольками (маленькие кочаны).

У *цветной капусты* отрезают стебель на 1–1,5 см ниже разветвления головки так, чтобы сохранить соцветие, потом – зеленые листья. Загнившие и потемневшие места зачищают теркой или ножом и промывают. При обнаружении в капусте гусениц ее кладут в холодную подсоленную воду, после чего промывают.

Брюссельская капуста продается со стеблем или без стебля (обрезная). Если капуста со стеблем, то во избежание увядания ее срезают со стебля непосредственно перед тепловой обработкой. Зачищают от испорченных листьев и промывают. Чтобы освежить капусту, можно положить ее в холодную воду на 20–30 мин.

Капусту кольраби сортируют, очищают вручную от кожуры и промывают. Нарезают соломкой, ломтиками, брусочками, используют для приготовления салатов, супов.

Квашеную капусту отжимают от рассола, перебирают, удаляя посторонние примеси, отделяют крупно нарезанные кочерыжки.

Сваренные овощи нельзя оставлять в воде, где их отваривали: они становятся водянистыми, невкусными. Сразу же откидывайте их на дуршлаг или сито. Исключение – цветная капуста, ее можно некоторое время подержать в отваре.

Репчатый лук сортируют, отрезают нижнюю часть – донце и шейку, затем снимают сухие чешуйки и промывают в воде. Лук нарезают непосредственно перед приготовлением, так как он быстро вянет, а его эфирные масла улетучиваются.

У *зеленого лука* отрезают корешки, зачищают белую часть, удаляют увядшие, пожелтевшие и загнившие перья, затем кладут его в холодную воду, хорошо промывают несколько раз и ополаскивают в проточной воде.

У *лука-пороя* отрезают корешок, удаляют сухие, пожелтевшие листья, разрезают вдоль, чтобы лучше смыть песок, затем промывают так же, как зеленый лук.

Установлено, что употребление лука повышает сопротивляемость организма к различным инфекционным заболеваниям, задерживает развитие таких недугов, как атеросклероз и гипертония, помогает при ангине и насморке. Иногда целебные свойства лука используют при лечении долго не заживающих гнойных ран.

Если хотите уменьшить раздражающее действие на глаза летучих веществ при резке лука, смачивайте нож холодной водой.

У *чеснока* срезают верхушку и донце, снимают чешуйки, разделяют головку чеснока на дольки и очищают.

Чеснок также обладает ярко выраженным дезинфицирующим действием.

Помидоры (томаты) сортируют по размерам и степени зрелости (зрелые, недозрелые, перезрелые), удаляют испорченные или помятые. Затем промывают и вырезают место прикрепления плодоножки. Крепкие зрелые помидоры среднего размера и мелкие используют для салатов, гарнира, фарширования. Перезрелые помидоры – для приготовления супов, соусов, тушеных блюд. Нарезают помидоры кружочками для салатов и жаренья, дольками – для салатов, супов, кубиками – для супов.

Баклажаны сортируют, отрезают плодоножку, промывают, старые баклажаны ошпаривают и снимают с них кожуру. Нарезают кружочками, ломтиками – для жаренья, кубиками – для супов.

Перец стручковый (острый и сладкий) сортируют, промывают, разрезают вдоль пополам, удаляют семена вместе с мякотью и промывают.

Тыкву моют, отрезают плодоножку, разрезают на несколько частей, удаляют семена, снимают кожуру и промывают. Нарезают кубиками, ломтиками и реže дольками, используют для варки, тушения, жаренья, приготовления супов.

Кабачки и патиссоны рекомендуется использовать в незрелом виде, так как мякоть у них нежная, вкусная и семена нежесткие. Кабачки промывают, отрезают плодоножку, удаляют кожуру и промывают. Крупные экземпляры разрезают на части и удаляют семена. Нарезают кружочками и ломтиками для жаренья, кубиками – для приготовления рагу, овощного супа, для припускания.

Огурцы свежие сортируют по размерам, моют. У *рядовых* огурцов срезают кожуру, у *парниковых* и *ранних рядовых* огурцов ее срезают только с концов. Нарезают кружочками, ломтиками – для салатов, мелкими кубиками, соломкой – для салатов и холодных супов.

Соленые огурцы промывают холодной водой. У *мелких соленых* и *маринованных* огурцов отрезают место прикрепления плодоножки. Используют их целиком или нарезают. У *крупных* огурцов срезают кожуру, разрезают их вдоль на 4 части и вырезают семена. Нарезают огурцы ломтиками, ромбиками – для приготовления солянок, салатов, почеч «по-русски», соломкой – для рассольника, мелкими кубиками – для холодных блюд, крошкой – для соусов.

Молодые стручки *фасоли* сортируют, надламывают концы стручка, удаляют жилки, соединяющие половинки стручков, и нарезают квадратиками или ромбиками, и сразу используют для варки, так как фасоль быстро темнеет.

Салат, шпинат, крапиву перебирают, удаляя увядшие, испорченные и грубые листья, отрезают корешки. Обработанную зелень кладут в холодную воду, промывают несколько раз в большом количестве воды, а затем – под струей воды, чтобы смыть песчинки. Шпинат промывают непосредственно перед тепловой обработкой, так как влажный он быстро портится.

Щавель перебирают, удаляя пожелтевшие, испорченные листья, отрезают стебель, кладут в холодную воду и промывают, как салат.

Спаржа бывает белая и зеленая. Зеленая спаржа имеет слегка горьковатый вкус, поэтому ее используют для приготовления гарниров. Спаржа применяется в отварном виде как самостоятельное блюдо и для приготовления супов-пюре. Наиболее ценной и вкусной частью у спаржи является головка, поэтому при обработке ее нужно не повредить. Спаржу промывают, осторожно снимают кожуру, отступая от головки на 2–3 см, и снова промывают. Очищенную спаржу сортируют по размерам, связывают в пучки, чтобы она не поломалась при тепловой обработке.

Артишоки лучше использовать крупные, молодые, зеленоватого цвета. У артишоков острым ножом срезают верхнюю колючую часть листьев, отрезают стебель и зачищают доньшко от сухих листьев. Затем ложкой или выемкой удаляют мягкую волокнистую часть, места среза смачивают лимонной кислотой, чтобы не потемнели. Обработанные артишоки промывают и перевязывают шпагатом, чтобы во время варки сохранилась форма. Затем сразу подвергают тепловой обработке; хранить сырые артишоки можно не более 1 ч в подкисленной воде.

Равноправным партнером овощей в салатах и закусках являются **грибы**.

Свежие грибы перед употреблением очищают от мусора, удаляют с них потемневшие и червивые места. С ножек грибов (подосиновиков, подберезовиков и др.) соскабливают ножом внешние отставшие от корешков волокна. У маслят снимают пленку со шляпок.

При чистке шампиньонов, подосиновиков, моховиков, поддубовиков грибы желательно поместить в подкисленную (уксусом, лимонной кислотой) воду, чтобы они не почернели.

После чистки грибы промывают теплой или холодной, желательно кипяченой водой. С пристальным вниманием необходимо промывать пластинчатые грибы (шампиньоны, рыжики, сыроежки, лисички и др.), чтобы избавиться от остатков земли между пластинами. Особенно тщательно следует промывать сморчки и строчки, в складки шляпок которых набивается немало лесного мусора и почвы. Здесь на помощь должна прийти небольшая мягкая щеточка. После мытья грибы откидывают на дуршлаг или решето, чтобы стекла вода.

Свежие грибы варят в подсоленной кипящей воде, часто с небольшим количеством уксуса (лимонной кислоты) до полной готовности. После варки грибы необходимо тщательно промыть. Отвар в пищу употреблять ни в коем случае нельзя, так как в нем находятся не вполне разложившиеся в процессе варки ядовитые кислоты.

Отваривать грибы рекомендуется по видам. При одновременной варке нескольких видов грибов одни из них окажутся недоваренными, другие, наоборот, переваренными. Сваренные вместе с подосиновиками маслята приобретают неприглядный серый цвет. Не следует отваривать грибы на слишком сильном или слишком медленном огне – это делает их либо чересчур жесткими, либо дряблыми. Для варки грибов нежелательно использование медной, чугунной или алюминиевой посуды. Лучшей посудой для этой цели является эмалированная.

Другой хороший способ приготовить грибы – после промывания бросить их в глубокую раскаленную сковородку (без масла). Грибы будут некоторое время увариваться в собственном соку. Затем на сковородку нужно налить немного воды (так, чтобы она покрывала грибы) и варить до полного ее испарения. После этого добавить растительное масло и по желанию лук и обжаривать в течение нескольких минут. Приготовленные таким способом грибы украсят любой салат.

Сушеные грибы промывают теплой или холодной водой, после чего замачивают в теплой, желательно кипяченой воде в течение 2–6 ч для набухания. Такие грибы либо идут для приготовления непосредственно блюда, либо отвариваются в той же воде, в которой они

замачивались. После этого при необходимости грибы еще раз промывают, а бульон процеживают.

Соленые грибы в необходимом количестве осторожно отделяют от основной массы грибов и очищают от прилипших специй. Если грибы очень соленые, то их предварительно вымачивают в холодной кипяченой воде, при необходимости меняя воду, затем промывают. Малосольные грибы только промывают.

Маринованные, консервированные грибы особой предварительной обработки не требуют. Грибы осторожно пробуют на вкус. Если они не потеряли своих привычных вкусовых качеств, отделяют от маринада. При необходимости, когда в грибах ощущается преобладание какого-либо компонента маринада или сам маринад слишком тягуч и прилипает к продукту, грибы слегка промывают. Нельзя употреблять грибы, потерявшие свои вкусовые качества или имеющие посторонние запахи.

Замороженные грибы не следует размораживать путем их нагрева (опускания в горячую воду или на огне). Лучше всего поместить их в дуршлаг, чтобы стекла образующаяся при оттаивании жидкость. После размораживания с грибами поступают как с обычными отварными грибами.

И последнее. С каждым годом в продаже появляются все новые *экзотические овощи*, фрукты и зелень. Они могут быть и дорогими – вроде спаржи или авокадо, и довольно дешевыми вроде корня сельдерея, шпината, салата ромэн (у нас его называют «китайским») или маргелланской редьки. Если вы зайдете на рынок, то без труда найдете там не только банальные зеленый лук, укроп и петрушку, но и кинзу, базилик, черемшу, щавель, а иногда и шнит-лук (особый зеленый лук с нежным и не острым вкусом). Смело покупайте и экспериментируйте! Все это вполне съедобно и, по выражению Чехова, «любит плавать в сметане».

Так вот, теперь о сметане. Чем будем заправлять наш салат? Разумеется, нам потребуется **заправка** или **соус**. Прежде всего в голову приходят растительное масло, уксус, сметана и майонез. Прекрасное начало!

Растительное масло замечательно тем, что содержит большое количество так называемых «полиненасыщенных жирных кислот», которые замечательно стимулируют обмен веществ, улучшают состояние кожи и волос, работу кишечника и вообще оздоравливают организм. Какое масло выбирать – дело вкуса. Кому-то нравится подсолнечное, кому-то кукурузное, кому-то оливковое. Существуют еще особые ароматизированные масла – перечное с чили, арахисовое, кунжутное, ореховое. Если попадется – обязательно попробуйте. Если на бутылке написано просто «растительное» – то это масло является комбинацией из соевого, рапсового, подсолнечного, кукурузного и арахисового масел. Оно вполне подходит для заправки салатов.

Впрочем, масло можно ароматизировать самостоятельно, добавив в него чеснок, зелень петрушки, лимонный сок и цедру, перец чили, душистый перец, гвоздику и т. д. Если вам хочется сначала избавиться от подсолнечного масла от его характерного вкуса, прокалите его 1–2 мин на чугунной сковороде, а потом уже добавляйте ароматизатор.

Уксусов тоже существует великое множество. От самого дешевого столового до изысканного «бальзамико» – сильно приправленного тяжелого и ароматного итальянского красного винного уксуса, который выдерживается в бочках словно вино от 3 до 10 лет, добавляется в пищу буквально по капелькам, и даже американские кулинарные книги называют его «очень дорогим». В промежутке между ними находятся красный и белый винный уксус, любимый в России – яблочный уксус, уксусы, настоянные на ягодах и пряных травах. Все они прекрасно подходят для салатов как сами по себе, так и в смеси с растительным маслом, пряностями и приправами.

Сметану также можно «украсить» свежемолотым черным, красным или белым перцем, мелко порубленной зеленью, добавить в нее чайную ложку сухой смеси карри, столовую ложку томатной пасты или натертый помидор.

Магазинный *майонез*, к сожалению, содержит сахар, поэтому надежнее, а также вкуснее и изысканнее будет приготовить майонез самостоятельно.

Майонез

1 стакан растительного масла (лучше всего оливкового), 2–3 ч. ложки белого винного уксуса или лимонного сока, 2 яичных желтка, соль.

Желтки, уксус и приправы вылить в чашу кухонного комбайна, перемешивать на самой высокой скорости 15 секунд. Переключить комбайн на низкую скорость и постепенно добавлять масло тонкой струйкой. Можно взбивать майонез и вручную, но это потребует значительного времени и сил.

А вот еще несколько рецептов салатных заправок и соусов, в которых все названные нами компоненты действуют в гармонии и согласии.

Пикантный соус

1 стакан майонеза, половина корня хрена, 2 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка горчицы.

Все компоненты смешать в миксере или вручную.

Экзотический майонез

1 стакан майонеза, 1 плод авокадо.

Растереть авокадо в пюре и смешать с майонезом.

Соус «Винегрет»

0,5 стакана растительного масла, 4 ст. ложки белого винного уксуса, 1 ч. ложка сухой горчицы, свежемолотый перец по вкусу.

Положить все ингредиенты в маленькую баночку и энергично встряхнуть.

Соус «Зеленая Богиня»

0,5 стакана оливкового масла, 0,5 стакана лимонного сока, 2 ст. ложки сметаны, 2 ч. ложки горчицы, 2 дольки чеснока, 0,5 стакана мелко рубленной зелени, соль и перец по вкусу.

Чеснок измельчить «давилкой», сложить все ингредиенты в маленькую баночку, энергично встряхнуть и перемешать.

Острая приправа

100 г оливкового масла, 100 г уксуса, 100 г кипяченой воды, 3–4 дольки чеснока, 0,5 стручка острого перца, черный молотый перец, соль по вкусу.

Дольки чеснока мелко нарезать, добавить перец красный и черный, соль. Все залить оливковым маслом, уксусом и водой, взболтать и дать настояться.

Сметанный (или кефирный) соус

1 стакан сметаны (простокваши, кефира), 0,5 ч. ложки соли, горчица, перец, лимонный сок по вкусу.

Сметану заправить, хорошо перемешать и взбить.

Сметанный (кефирный, майонезный) соус с зеленью

1 стакан сметанного соуса (кефира, простокваши, майонеза), 1–2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, укропа, сельдерея, 1 ст. ложка тертого репчатого лука.

Все компоненты тщательно перемешать и взбить.

Острый сметанный соус

0,5 стакана сметаны (кефира, простокваши, майонеза), 2–3 ст. ложки лимонного сока или уксуса, 2–3 ч. ложки горчицы, 1 ч. ложка соли, черный или красный перец.

Все компоненты тщательно перемешать и взбить.

И наконец, немного экзотики. Эта замечательная салатная заправка найдена мной в не менее замечательной книге И. Лазерсона, С. Синельникова и Т. Соломник «За столом с Ниро Вульфом». Заправка была немедленно проверена в деле – я заправила ею листья обычного зеленого салата без всяких добавок. Поэтому смело рекомендую вам и заправку, и книгу. Правда, сразу должна сознаться в э... святотатстве. Каперсы я заменила ложкой хрена, а кресс-салат – кинзой. (Ну не было в тот момент в магазине ни первого, ни второго!) Заправка тем не менее получилась на славу. Попробуйте сами.

Салатная заправка «Ручеек на лугу»

1 чашка сметаны, ¼ ч. ложки сухой горчицы, 1 ч. ложка лимонного сока, 0,5 стакана майонеза, 0,5 ч. ложки каперсов, 3 веточки водяного кресса.

Выложить сметану в миску, добавить сухую горчицу. Тщательно перемешать и, не переставая мешать, ввести лимонный сок. Поставьте в холодильник на 1 ч. Перед самой подачей добавить охлажденный майонез и каперсы. Мелко нарезать водяной кресс. Полить заправкой салат из зеленых овощей и посыпать водяным крессом.

Особая заправка у корейских и других восточных салатов. Здесь вам пригодится соевый соус (проверьте, чтобы в нем не было сахара), кунжутное масло (или оливковое) и уксус. Можно использовать эти ингредиенты по отдельности, а можно приготовить из них специальную заправку.

Чтобы сделать соусы немного менее острыми, стоит удалить из острых перчиков семена – именно в них и содержится основная жгучесть. А если вы совсем не любите острого, замените острые перчики на сладкие.

Уксусный соевый соус

40 г соевого соуса, 40 мл уксуса, 20 мл воды, 10 г зеленого лука, 10 г чеснока, 5 г подсолненного кунжута, 2 мл сока имбиря (или щепотка молотого имбиря).

Сложить все ингредиенты в маленькую баночку, энергично встряхнуть и перемешать.

Есть также два роскошных и очень полезных мексиканских соуса. Если вы любите остренькое, и ваш желудок не возражает, можете подавать эти соусы буквально ко всему.

Зеленая сальса

1–2 зеленых помидора, 1–2 головки лука, 4–5 долек чеснока, 1 острый зеленый перчик, несколько стеблей кинзы, растительное масло, уксус, черный перец и соль по вкусу.

Все компоненты мелко нарезать и растолочь вместе в ступке, постепенно добавляя растительное масло и уксус. Заправить солью и перцем.

Красная сальса

1–2 красных помидора, 1–2 головки лука (лучше красного), 4–5 долек чеснока, 1 острый красный перчик, несколько стаблей кинзы, растительное масло, уксус, молотый красный перец и соль по вкусу.

Все компоненты мелко нарезать и растолочь вместе в ступке, постепенно добавляя растительное масло и уксус. Заправить солью и перцем.

Чем заправляем салаты, мы вроде бы разобрались. А вот чем мы их приправляем? То есть какие **пряности** стоит добавить в тот или иной салат? Здесь снова все зависит от вкуса. Без соли и черного перца, пожалуй, будет трудно обойтись. Но не обходите также вниманием красный, белый и душистый перец, молотый сладкий перец (паприку), мускатный орех, имбирь, эстрагон, орегано, базилик, майоран, розмарин, куркуму, карри, хмели-сунели, зиру и т. д. Экспериментируйте!

А как экспериментировать, я вам сейчас расскажу.

Давайте вернемся к завтраку Симила и попробуем поколдовать над ним немного.

Во-первых, в «толченку» можно добавить по желанию уксус, перец, горчицу или ложку сметаны, зелень.

Во-вторых, вместо «толченки» можно использовать любой соус из приведенных выше.

В-третьих, вместо соуса на хлеб с сыром можно положить ломтик помидора или огурца (свежего или маринованного), ломтик яблока или любой другой продукт (или несколько продуктов в любых сочетаниях), например: сладкий перец, репчатый лук, обжаренные баклажаны, обжаренную или сырую морковь, брынзу, сметану, творог, колбасу, обжаренные кусочки мяса, кусочки обжаренной, или консервированной рыбы, грибы.

В-четвертых, вместо сыра можно взять ложку творога, лучше не жирного. Можно, конечно, воспользоваться кусочком того самого окорока или колбасы, но сыр или творог, как вы, надеюсь, уже поняли, гораздо полезнее.

В-пятых, вместо кусочка хлеба можно воспользоваться половинкой яйца, половинкой огурца или помидора или листиком салата.

И, наконец, в-шестых, закончить завтрак лучше всего стаканом молока, кефира или нежирной ряженки.

Таким образом простейший древнеримский бутерброд превращается в несколько десятков вкусных, оригинальных и очень полезных блюд.

Ну а если экспериментировать у вас нет настроения, попробуйте несколько проверенных временем рецептов. Мне нравится тезис «Пребывание на кухне, как путешествие», хоть он и является рекламным «слоганом». Поэтому давайте немного попутешествуем по карте с книгой в руке.

Начнем с России. К сожалению, традиционная русская кухня почти не знает салатов (разве что редьку с медом, а нам это есть нельзя), и это не удивительно – большую часть года свежие овощи нашим предкам были недоступны. Зато закусочек из солений у нас великое множество, в частности грибных закусочек.

Икра из свежих рыжиков

300 г рыжиков, 100 г репчатого лука, 50 г растительного масла, соль по вкусу.

Рыжики (желательно сосновые) следует тщательно вымыть, нарезать соломкой, положить в небольшую глубокую миску, посолить, перемешать, дать постоять полтора-два часа. По желанию можно заправить рубленым репчатым луком и растительным маслом.

Икра из соленых рыжиков

300 г соленых рыжиков, 100 г репчатого лука, 50 г прованского масла (перекаленного с анисом), уксус, соль по вкусу.

Соленые рыжики изрубить мелко с одной луковицей, посыпать перцем, влить прованского масла и немного уксуса, вынести на холод. Подавать как холодную закуску или к завтраку.

Икра из соленых и сушеных грибов

300 г соленых и 50 г сушеных грибов, 100 г репчатого и 75 г зеленого лука, 100 г растительного масла, 15 г уксуса, перец, соль по вкусу.

Соленые грибы вместе с предварительно замоченными сушеными грибами мелко порубить и жарить с рубленным репчатым луком на растительном масле 25–30 мин, заправить уксусом, солью и перцем. Охладить. Перед подачей посыпать зеленым луком.

Икра из сушеных грибов с чесноком

50 г сушеных грибов, 2 луковицы, 2 дольки чеснока, один стакан смеси молока и воды, 2 ст. ложки растительного масла, сок одного лимона, соль, перец и зелень по вкусу.

Грибы замочить в молочно-водной смеси (1: 1), а затем отварить, остудить, раскрошить, пожарить на масле. Добавив еще масло и мелко нарезанный лук, тушить 8–10 мин. Массу охладить, растолочь, посыпать тертым чесноком, посолить, поперчить, заправить лимонным соком или раствором лимонной кислоты, перемешать и подать, посыпав луком или пряной зеленью.

Салат пикантный

600–700 г некрупных грибов, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, 1–1½ ст. ложки уксуса или сок половины лимона, 2 ст. ложки зелени, соль, перец, тмин по вкусу.

Грибы целиком отварить в слегка подсоленной воде (в которую добавить по вкусу немного тмина). Охлажденные грибы (крупные можно разрезать на 2–3 части) смешать с мелко нарезанным луком и залить соусом, приготовленным из масла, слабого уксуса или лимонного сока, а также соли и перца. После двухчасовой выдержки грибы посыпать зеленью петрушки и укропа и подать на стол.

Грибы белые с хреном

На 5 свежих грибов – 1 луковица, 1 ст. ложка зелени петрушки, 2 стакана воды, 1–2 лавровых листа, 2 ст. ложки готового тертого хрена, ломтики ½ лимона, ½ стакана сметаны, соль, зелень.

Небольшие грибы варить с мелко нарезанной луковицей, зеленью петрушки, лавровым листом, ломтиками лимона без зерен, солью в течение 20–25 мин. Охладить, облить растертым со сметаной хреном и отваром грибов. Украсить веточками зеленой петрушки.

Салат из соленых грибов

300 г грибов, 100 г репчатого лука, 50 г зеленого горошка, 50 г растительного масла, горчица, молотый перец по вкусу.

Грибы нарезать на крупные куски, добавить мелко нарезанный лук, консервированный зеленый горошек, растительное масло, готовую горчицу и молотый перец. Все перемешать, выложить в салатник и украсить зеленью.

Салат из грибов с рябиной

400 г грибов, 200 г репчатого лука, 200 г сметаны или 80 г растительного масла, 20 г зеленого лука, 20 г рябины.

Соленые или маринованные грибы нарезать соломкой, добавить нарезанный соломкой репчатый лук, заправить растительным маслом или сметаной. Готовый салат посыпать мелко нарезанным зеленым луком и украсить веточками рябины.

Грибы с хреном по-старорусски

80 г сушеных грибов, 5 г масла, 30 г хрена тертого со сметаной, уксус, перец, соль.

Отваренные грибы мелко нашинковать, заправить перцем, солью, растительным маслом, уксусом и уложить в сотейник, рядом положить тертый хрен со сметаной.

Салат из маринованного лука с грибами

600–700 г маринованного лука, 300–350 г маринованных или соленых грибов, 30 г зеленого лука.

Грибы разрезать дольками на 2–4 части и соединить с маринованным луком. При подаче посыпать нашинкованным зеленым луком.

Редька с маринованными грибами

300–400 г редьки, 300–350 г маринованных или соленых грибов, 100 г растительного масла (50 г для жарки и 50 г для заправки салата), 50 репчатого и 50 г зеленого лука, соль.

Нашинковать соломкой редьку, хорошенько промыть холодной кипяченой водой, чтобы сошла излишняя горечь, маринованные грибы нарезать соломкой. Редьку, обжаренную 5–7 мин в растительном масле, охладить и после этого соединить с грибами. Посолить, заправить растительным маслом, украсить кольцами репчатого лука и мелко нарезанным зеленым луком.

Закуска из грибов и помидоров

300 г грибов, 300 г помидоров, 3 луковицы, 2 ст. ложки зелени петрушки, 80 г растительного масла.

Свежие грибы нарезать в виде соломки, спассеровать до готовности на растительном масле. Плотные красные помидоры нарезать в виде кружочков, посолить, поперчить, обжарить на растительном масле. Репчатый лук тонко нарезать, спассеровать на растительном масле. Все продукты соединить, уложить их слоями, перед подачей подержать на холоде, посыпать зеленью.

Ассорти «Зимнее»

200 г соленых грибов, 300 г свеклы, 150 г репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла.

Посреди круглого блюда уложить соленые рыжики или грузди. Горку грибов обложить кругом ломтиками вареной свеклы. Свеклу полить растительным маслом. Репчатый лук нарезать кольцами и положить на свеклу, накладывая одно кольцо на другое.

Дружественная Украина, где со свежими овощами попроще, подарила нам следующий рецепт.

Салат овощной с острой приправой

3–4 свежих огурца, 50 г зеленого салата, 30 г зеленого лука, 2–3 шт. моркови, 3–4 шт. помидоров.

Овощи нарезать, морковь натереть на терке, все перемешать и залить острой приправой (см. с. 45).

Переплыв Черное море, мы попадаем в солнечную Болгарию, где умеют обращаться с болгарским перцем и другими средиземноморскими овощами. Болгарская кухня испытала на себе влияние турецкой и греческой, и это попало ей на пользу, в чем вы сейчас убедитесь.

Зеленая икра с брынзой

2 крупных баклажана, 200 г брынзы, 50 г растительного масла.

Испечь баклажаны, очистить и выбить гладкое пюре. В отдельной посуде растереть брынзу, соединить с пюре и хорошо размешать. Затем влить кофейную чашку растительного масла и уксуса по вкусу.

Вегетарианская черная икра

100 г маслин, 2 яйца, 100 г репчатого лука, 50 г растительного масла, лимонный сок по вкусу.

Удалить из маслин косточки, а плоды хорошо растереть. Отварить яйца, охладить, мелко нарезать и прибавить к маслинам с небольшим количеством натертого на мелкой терке репчатого лука, заправить растительным маслом и лимонным соком (или винной кислотой). Икру хорошо размешать, выложить на тарелку и украсить кружочками лимона.

Вегетарианскую икру можно использовать для приготовления бутербродов.

Среднегорский салат

1 кг зеленых помидоров, 300 г красного перца, 100 г репчатого лука, 50 г растительного масла, 50 г петрушки, уксус, соль и черный перец по вкусу.

Испечь на сильном огне 1 кг зеленых помидоров. Приготовить с черным перцем и сбрызнуть растительным маслом. Затем добавить растительного масла, соли и уксуса по вкусу, мелко нарезанную зелень петрушки. Смесь хорошо размешать и выложить в салатник. Сверху уложить в виде сетки кружочки нарезанного мелкого репчатого лука. По бортам салатника уложить печеные стручки острого перца и ломтики помидоров.

Шопский салат

2 кг сладкого перца сорта капия, 4–5 помидоров, 1 огурец, 1 стручок горького перца, 1 головка репчатого лука, петрушка.

Перец испечь, очистить от семян и кожицы и мелко нарезать. Помидоры, огурцы, острый перец тоже очистить и нарезать мелкими кубиками. Нарезать головку репчатого лука тонкими ломтиками и слегка размять их; мелко нарезать зелень петрушки. Все это смешать с перцем, посолить, влить кофейную чашку растительного масла и по вкусу уксус.

Из Болгарии отправимся в Грецию, где приготовим... Что? Правильно – греческий салат!

Греческий салат

3 средних помидора, 1 средний стручок зеленого перца, 1 средний парниковый огурец, 3 молодые луковицы, 250 г сыра фета, 1/3 стакана маслин без косточек, 2 ст. ложки лимонного сока или уксуса, 3 ст. ложки оливкового масла.

Разрезать каждый помидор на 8 долек. Нарезать стручковый перец квадратиками. Разрезать огурец вдоль на две части, удалить семена и нарезать ломтиками. Нарезать лук полукольцами, а сыр – кубиками. Сложить все продукты в салатницу, перемешать, сбрызнуть маслом и лимонным соком (уксусом), украсить оливками и подавать к столу.

Отправившись немного севернее, мы попадаем в Венгрию, где имеем возможность познакомиться с рецептами двух оригинальных салатов.

Фаршированные огурцы

600 г грибов, 600 г растительного масла, 50 г лука, соль, черный перец, майонез, лимонный сок по вкусу, 900 г малосольных огурцов или 250 г свежих огурцов, 200 г салата, зелень петрушки, 2 сваренных вкрутую яйца.

Грибы хорошо почистить, нарезать мелкими ломтиками и отложить. Через некоторое время выжать выделяющийся из них сок. Очень мелко нарезанный лук потушить в растительном масле, положить в эту же сковороду грибы, посолить, приправить черным перцем и тушить до тех пор, пока не испарится весь сок. Дать остыть, затем подмешать к грибам майонез в таком количестве, чтобы получилась размазывающаяся каша. Приправить ее лимонным соком и поставить в холодильник.

Очистить хорошо охлажденные малосольные или свежие огурцы (желательно, чтобы они были одинакового размера), стянуть кожуру с помидоров. Огурцы разрезать пополам и вынуть большую часть семян. В одну половину выложить кашу из грибов и накрыть другой половиной.

При подаче на стол фаршированные огурцы положить на листья салата и залить майонезом так, чтобы соус полностью покрывал огурцы. В заключение на каждый огурец положить по три кружочка помидоров, все посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и украсить блюдо листьями салата и яйцами.

Салат «Геллерт»

1,2 кг свеклы, соль, тмин, 5 г уксуса, 40 г хрена, 50 г майонеза, 50 г подсолнечного масла, 3 г лимонного сока, 50 г горчицы, кайенский перец, зеленый салат и зелень по вкусу.

Предварительно (за сутки) свеклу обмыть, отварить до мягкости в большом количестве подсоленной воды, очистить и ножом с зубчатым лезвием нарезать на ломтики. В 0,5 л воды добавить соль, тмин, уксус и наструганный хрен. Залить этим маринадом свеклу и поставить в холодильник.

На следующий день вынуть свеклу из маринада, нарезать толстой лапшой, положить на сито и дать маринаду стечь. Приготовить густой майонез, приправить его лимонным соком, горчицей, кайенским перцем и перед самой подачей опустить в майонез свеклу. Блюдо устлать листьями салата, на них выложить свеклу с майонезом, посыпать ее мелко нарезанной зеленью петрушки и украсить кружочками очищенного лимона. Салат можно подать на гарнир к жареному мясу, жареной птице и к рыбным блюдам.

Рядом с Венгрией находится Румыния, и те ее жители, которые еще не стали вампирами, знают толк в овощах. Судите сами.

Салат «Аматор»

4 моркови, 4 яблока, 4 грецких ореха, 4 ст. ложки сметаны, 80 г тертой брынзы, 4 веточки зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.

Морковь и яблоки натереть на крупной терке, добавить сметану, тертую брынзу, толченые ядра грецких орехов, соль. Все осторожно перемешать. Массу выложить в салатник горкой, украсить ломтиками яблок и веточками зелени петрушки и укропа.

Баклажаны по-сельски

4 баклажана, 4 луковицы, 5 помидоров, 10 сладких перцев, 0,5 стакана растительного масла, по 4 веточки укропа и петрушки, соль и молотый черный перец по вкусу.

Мелкие баклажаны разрезать на 3–4 части, бланшировать, обсушить, затем уложить в посуду с утолщенным дном, посыпать солью, залить растительным маслом и тушить на слабом огне. Перец уложить на лист и запечь в духовке, затем очистить от кожицы. Помидоры натереть на крупной терке, лук нарезать кубиками и обжарить на жире, в котором тушились баклажаны. Тушеные баклажаны соединить с пассерованным луком, частью печеного перца, тертыми помидорами, посыпать молотым черным перцем и тушить 5–7 мин. Готовую массу выложить в неглубокое блюдо, по краям которого разложить оставшийся печеный перец, и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Спустившись на юг, мы попадаем напрямик в Италию, родину «высокой кухни». Мы уже знаем, как в Древнем Риме любили блюда из зелени. В одной из комедий Плавта повар рассказывает, что его коллеги «подают на блюдах целые луга» – т. е. салаты из капусты, свеклы, чеснока, лебеды, кориандра, горчицы, укропа, щавеля. Вот перед вами один такой лужок:

Салат «Огородный»

200 г смеси зеленых листьев разных салатов, 120 г краснокочанной капусты, 1 морковь среднего размера, 1 большой стебель сельдерея, 1 маленький зеленый стручок сладкого перца, 0,25 стакана соуса «винегрет».

Тщательно вымойте и высушите листья салата, разорвите их на крохотные кусочки, мелко нарубите капусту, натрите морковь, нарежьте маленькими кусочками сельдерея и стручковый перец. Залейте соусом и перемешайте.

А вот другая итальянская закуска:

Фаршированные шампиньоны

300 г шампиньонов, 1 ст. ложка сливочного масла, 100 г бекона, 1 соленый огурец, соль, перец.

Шампиньоны очистить и вымыть. Шляпки (целые) потушить в масле. Ножки грибов мелко изрубить и также потушить вместе с беконом, хорошо поперчить и этой смесью наполнить шляпки. На каждую шляпку положить по ломтику огурца.

Из Италии наш путь лежит во Францию. Не будем долго распространяться о достоинствах французской кухни. Вот классический рецепт, поражающий простотой и изысканностью:

Парижский десерт

На 1–2 порции: 100 г голландского сыра, 50 г свежих яблок, 60 г сметаны.

Сыр натереть соломкой, добавить помытые, очищенные от кожуры, семян и натертые яблоки, сметану, все перемешать, выложить в тарелку и украсить ломтиками яблока.

А вот еще один салат, подтверждающий, что французы – народ любопытный и любящий экспериментировать. Они не боятся попробовать что-то новое и достигают прекрасных результатов.

Салат с авокадо, беконом и орехами

1 луковица, 1 кочан листового салата, 1 средний авокадо, 130 г бекона, нарезанного мелкими кусочками, 50 г грецких орехов, 4 ст. ложки оливкового масла, 4 ст. ложки красного винного уксуса.

Мелко нарезать бекон и лук и обжарить. На сковороду добавить растолченные орехи, влить оливковое масло и уксус, посыпать солью и перцем. Готовить 1 мин. Разложить на тарелках листья салата, сверху – нарезанный кусочками очищенный авокадо. Полить горячим соусом с орехами и беконом.

Наш круиз по Европе заканчивается в Испании, где мы познакомимся в два национальными салатами¹.

¹ Все испанские блюда в этой книге позаимствованы из роскошной книги С. Синельникова, Т. Соломник и И. Лазерсона. Кулинарный путеводитель: Испания. ООО «МиМ-Дельта», ЗАО «Центрполиграф», 2003. При случае загляните в нее, там осталось еще много интересного.

Испанский салат

12 маленьких свеколок, 2 апельсина, половина небольшой луковицы, 10 листочков свежей мяты, соль и перец по вкусу, оливковое масло.

Свеклу завернуть в фольгу и запекать 20 мин при 200 градусах. Затем, когда свекла станет мягкой (чтобы это проверить, можно потыкать ее вилкой), остудить ее под струей холодной воды, очистить нарезать на ломтики и положить в салатницу. Апельсины разделить на дольки, очистить от пленок и добавить к свекле вместе с нарезанным луком и мятой. Приправить салат солью и перцем, заправить оливковым маслом и перемешать. Он станет еще вкуснее, если дать ему «отдохнуть» пару часов холодильнике.

Кальсодате

Это национальное испанское кушанье – жареный на решетке лук-порей с особым соусом. В городе Вальсе провинции Каталония проводится даже целый фестиваль, посвященный Кальсодате. Лук лучше всего жарить над углями, а соус готовится так:

20 поджаренных лесных орехов (фундук), 20 поджаренных миндальных орехов, 2 помидора без кожицы и семян, 2 головки жареного чеснока, 0,5 ч. ложки молотого перца чили, 2 ч. ложки красного винного уксуса, 6 ст. ложек оливкового масла и соль по вкусу, лук-порей.

Все ингредиенты тщательно растереть, постепенно добавляя масло.

Подать соус вместе с обжаренными стеблями лука-порея.

Перебравшись через «Геркулесовы столбы» и пролив Гибралтар мы оказываемся в Африке. И обнаруживаем великолепную кухню Магриба, впитавшую в себя все лучшее из кухни бедуинов-кочевников, арабской, еврейской и французской кухонь.

Очень сложно сделать выбор, поэтому делайте его сами².

² Африканской кухней мы наслаждаемся благодаря книге В. Е. Егошина. Кухня народов арабского Магриба.

Салат «Шерги»³

Пучок редиса, пучок зелени петрушки, пучок зеленого лука, 2 кочанного салата, 10 зеленых маслин, 10 черных маслин, 2 зеленых стручка сладкого перца, 2 красных стручка сладкого перца, 2 огурца, 3 лимона, 2 апельсина, 2 ст. ложки растительного масла, щепотка молотой корицы, черный перец, соль.

Положить на большое блюдо редис, смешанный с очищенными дольками лимона, посолить. Туда же положить смесь мелко нарезанных петрушки, лука и лимона, крупные дольки нечищенных апельсинов, посыпать их слегка молотой корицей. Рядом положить нарезанный кочанный салат, слегка посоленный, сильно поперченный и сбрызнутый растительным маслом, зеленые и черные маслины. Добавить черный перец, нарезанные кружочками зеленый и красный стручковый перец, огурцы. Подать к салату растительное масло, соль и черный перец.

³ Шерги – горячий ветер из Сахары. Когда он дует, из дома стараются не выходить.

Салат из редиса

250 г острого редиса, 1 лимон, 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, несколько маслин, соль.

Красный редис помыть, очистить. Очистки положить в миску, полить лимонным соком, дать настояться и отжать сок, который должен приобрести красноватый цвет. Нарезать редис тонкими ломтиками, посолить, добавить мелко нарезанный лук, полить соком и уложить в салатницу. Сбрызнуть растительным маслом и украсить маслинами.

Салат из огурцов

500 г огурцов, 4 ст. ложки оливкового масла, 1 лимон, 2 щепотки белого (или душистого) перца, соль.

Очистить огурцы, крупно нарезать и положить в салатницу. Полить оливковым маслом и лимонным соком, посолить, поперчить. Перед подачей размешать.

Салат из огурцов со сливками

5 огурцов, 100 г сливок, соль.

Очистить огурцы, нарезать тонкими кружочками, посыпать солью и дать стечь соку в течение 20 мин. Затем вымыть, обсушить в дуршлаге, положить в салатницу, покрыть взбитыми сливками и поставить в прохладное место на 2 ч.

Салат «Сфакский»

200 г лука, 350 г кислых яблок, 200 г сладкого перца, 300 г помидоров, 350 г огурцов, 1 лимон, молотая сушеная мята, оливковое масло, соль.

Очищенные лук и яблоки, помидоры, перец и огурцы нарезать кубиками толщиной примерно 1,5 см. Смешать все и полить соком лимона и оливковым маслом. Посыпать мятой.

Салат из лимонов

2 лимона, пучок зелени петрушки, 1 кофейная ложка молотого сладкого красного перца (паприки), щепоть молотого острого красного перца, 0,5 кофейной ложки тмина, 5–6 фиолетовых маслин, 8 черных маслин, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

Очистить лимоны и положить целиком в подсоленную воду. Вынуть косточки из маслин. Смешать мелко нарезанную зелень петрушки с маслинами, острым и сладким перцем, тмином, растительным маслом и солью. Вынуть из воды лимоны, выжать сок, разрезать мякоть на кусочки размером с маслину и добавить в салат. Полить соком половины лимона. Подавать тотчас.

Брюква в остром соусе

500 г брюквы, 1 кофейная ложка аджики, 1 ст. ложка молотого лугового тмина, 3–4 дольки чеснока, 2 ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Очистить брюкву, нарезать тонкими ломтиками, посыпать солью мелкого помола и оставить до выделения сока. Через 1–2 ч обсушить, добавить разведенную в уксусе аджику, толченый чеснок и луговой тмин. Уложить в салатницу и полить растительным маслом.

Салат из жареного сладкого перца

500 г сладкого перца, 1 кофейная ложка тмина, 1 кофейная ложка аджики, 3 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка растительного масла, пучок мелко нарезанной зелени петрушки, соль.

Пожарить стручковый перец, очистить от кожицы, нарезать мелкими кусочками, посолить, добавить тмин, лимонный сок, растительное и оливковое масло, зелень петрушки и аджику. Хорошо перемешать. Подавать холодным.

Салат «Мешуня» по-набельски

500 г сладкого стручкового перца, 150 г острого стручкового перца, 3 помидора, соль, 1 ст. ложка молотого тмина, 3–4 дольки чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, 1 вареное яйцо, несколько черных маслин.

Испечь стручковый перец и помидоры, снять кожуру, не удаляя семян. Измельчить овощи, превратив в пюре. Посолить, положить толченый чеснок и тмин, хорошо перемешать. Выложить в салатницу, полить растительным маслом, украсить кусочками вареного яйца и маслинами.

Баклажаны в остром соусе

1 кг баклажанов, 1 головка чеснока, 1 стручок острого перца, 0,5 кофейной ложки молотого красного перца, 2 ст. ложки растительного масла, 1 лавровый лист, 1 ст. ложка томатной пасты, растительное масло для фритюра, щепоть молотого черного перца, соль.

Очистить баклажаны от кожицы, помыть и нарезать тонкими кружочками. Посолить и выдержать несколько минут, затем пожарить в очень горячем растительном масле, вынуть шумовкой и разложить на маленькие тарелки. Растолочь вместе чеснок, стручок острого перца, черный перец, соль и положить в маленькую кастрюлю, добавить растительное масло и 0,5 стакана воды. Потушить, затем положить томатную пасту и молотый красный перец, налить еще 1 стакан воды и варить на слабом огне. Полить этим соусом баклажаны. Подавать на закуску.

Салат «Заалук»

2 баклажана, 3–4 недозрелых кабачка, 4 стручка сладкого перца, 4 помидора, 2 маленьких стручка острого перца, 0,5 стакана растительного масла, соль, молотый красный перец, чеснок.

Нарезать баклажаны и кабачки мелкими кусочками, помыть, залить в кастрюле водой, добавить соль, растительное масло, молотый красный перец и толченый чеснок и поставить варить. Очистить от кожицы помидоры, удалить семена, нарезать мякоть кусочками и положить в кастрюлю. Варить на умеренном огне, время от времени помешивая. Тем временем пожарить стручковый перец, очистить его от кожицы и семян, сполоснуть и нарезать ломтиками. Когда овощи в кастрюле будут почти готовы, добавить перец. Варить до полного выпаривания жидкости. Подавать горячим или холодным.

Салат из кабачков

1 кг кабачков, 1 головка чеснока, зелень петрушки, молотый черный перец, 2 ст. ложки лимонного сока, 6 ст. ложек растительного масла, соль.

Очищенные кабачки отварить в кипящей подсоленной воде, нарезать тонкими ломтиками по длине, уложить на блюдо, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и чесноком.

Взбить лимонный сок с солью, перцем и растительным маслом и полить этим соусом салат.

Торши-муши

500 г кабачков, 1 ст. ложка аджики, 2 ст. ложки уксуса, 50 г растительного масла, соль, 1 кофейная ложка молотого тмина, 3–4 дольки чеснока.

Отварить нарезанные кружочками очищенные кабачки в кипящей воде, дать им обсохнуть, посолить, полить разведенной в уксусе аджикой, посыпать толченым чесноком и тмином, выложить в салатницу, полить маслом и подавать.

Морковь в остром соусе

500 г моркови, 3 ст. ложки растительного масла, 3 дольки чеснока, 1 стручок мелкого острого перца или черный перец горошком, 0,5 кофейной ложки лугового тмина, 0,5 кофейной ложки молотого красного перца, 1 ст. ложка уксуса, соль.

Морковь очистить, нарезать кружочками, отварить в подсоленной воде. Растолочь чеснок со стручком острого перца или черным перцем, луговым тмином и солью, разбавить 1 ст. ложкой воды, припустить в растительном масле, добавить вареную морковь, накрыть крышкой и варить еще несколько минут на слабом огне, чтобы морковь впитала соус, полить уксусом (по желанию). Подавать горячим или холодным.

Так же можно приготовить кабачки или картошку.

Икра морковная

500 г моркови, 100 г оливкового масла, 100 г брынзы или творога, 25 г зеленых маслин, 25 г черных маслин, 0,5 головки чеснока, 1 ст. ложка аджики, 2 ст. ложки уксуса, 0,5 кофейной ложки тмина, соль.

Морковь очистить, отварить в воде и растолочь в пюре.

Развести аджику небольшим количеством воды. Очистить и растолочь чеснок. Размолоть тмин. Все это добавить в морковное пюре. Посолить по вкусу. Полить уксусом и оливковым маслом. Украсить маслинами и нарезанной палочками брынзой.

Салат из жареной моркови с апельсиновым соком

400 г тертой моркови, 1 апельсин, 4 ст. ложки оливкового масла, 0,5 чайной ложки молотой корицы, щепоть молотого мускатного ореха, 2 щепоти белого (или душистого) перца, соль.

Обжарить тертую морковь на сковороде с небольшим количеством оливкового масла в течение 10 мин и охладить. Положить морковь в салатницу, посолить, поперчить, посыпать пряностями, полить апельсиновым соком и оставшимся оливковым маслом. Перед подачей перемешать. Масло, в котором жарилась морковь, не используется.

Салат из цветной капусты

1 кг цветной капусты, 6 долек чеснока, маленький пучок зелени петрушки, соль, молотый черный перец, 4 яйца, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса.

Головку цветной капусты разобрать на отдельные соцветия, замочить на некоторое время в воде с добавлением уксуса, затем помыть и варить 20 мин в кипящей подсоленной воде, после чего сполоснуть холодной водой, откинуть на дуршлаг. Положить капусту в салатницу, посыпать мелко нарезанными чесноком и петрушкой, посолить, поперчить, украсить ломтиками сваренных вкрутую яиц.

Салат из зеленой фасоли-1

500 г зеленой фасоли, несколько долек чеснока, маленький пучок петрушки, 1 кофейная ложка горчицы, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, черный перец, соль.

Очищенную и вымытую фасоль сварить в кипящей подсоленной воде. Готовую фасоль откинуть на дуршлаг, дать остыть, положить в салатницу, посыпать очень мелко нарезанными петрушкой и чесноком, полить соусом «винегрет» (взбить вместе растительное масло, уксус, горчицу, черный перец и соль).

Салат из зеленой фасоли-2

500 г зеленой фасоли, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки уксуса, 2 яйца, 100 г черных маслин, 0,5 чайной ложки черного перца, соль.

Очистить фасоль, помыть и разрезать каждый стручок надвое. Сварить в кипящей воде, откинуть на дуршлаг и переложить в салатницу. Посолить, поперчить, полить маслом и уксусом. Украсить маслинами и дольками сваренных вкрутую яиц.

Погостив в Африке, отправимся в Азию. Начнем мы, наверно, с Аравийского полуострова. Это страны древней и высокой культуры и не менее древних кулинарных традиций.

Салат со сладким перцем

4 средних стручковых сладких перца, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка 3 %-ного уксуса, перец и соль.

Перец вымыть и испечь в духовке, после чего очистить от кожицы, нарезать полосками и смешать с репчатым луком, нарезанным кольцами, добавить оливковое масло, уксус, посолить, поперчить и все перемешать.

Салат из помидоров по-арабски

5 свежих помидоров, пучок зеленого лука, 1 ст. ложка маслин, 1 ст. ложка оливкового масла, 0,5 лимона, лимонная кислота и соль по вкусу.

Помидоры вымыть, нарезать дольками. Уложить в салатницу, полить разведенной лимонной кислотой и оливковым маслом. По бокам выложить маслины и зеленый лук, а сверху – дольки лимона.

Свекла с луком

1 небольшая свекла, 1 ч. ложка растительного масла, 1 яблоко, 15 г зеленого лука, лимонная кислота и соль по вкусу.

Свеклу очистить, вымыть и отварить до готовности. После чего натереть на мелкой терке, добавить растительное масло, разведенную лимонную кислоту и тушить 10–15 мин, постоянно помешивая. Затем охладить, перемешать с нашинкованным зеленым луком, а сверху украсить дольками яблок.

На минутку заглянем в и Узбекистан – там нас ждет один приятный сюрприз.

Салат «Чимчик тили»

4 соленых или маринованных огурца, 2–3 головки лука репчатого, 1–2 ч. ложки винного уксуса, перец и зелень по вкусу.

Очищенный репчатый лук, вымытые соленые или маринованные огурцы нарезать мелкими кубиками. Заправить черным перцем и уложить в салатницу. Салат украсить кружками из огурцов и репчатого лука. Сверху можно посыпать зеленью.

Продвигаясь дальше на восток, мы, конечно же, не обойдем своим вниманием Индию.

Салат овощной с фруктами и мятой

2 помидора, 1 свежий огурец, 1 морковь, 50 г цветной капусты, 2 яблока, 2 лимона, соль по вкусу. Для приправы: 1 головка репчатого лука, 0,5 зеленого стручкового перца, 1 ч. ложка растертой мяты, 0,5 ч. ложки соли, 1 долька чеснока, 1 ст. ложка лимонного сока, кориандр и тмин на кончике ножа.

Свежие огурцы, помидоры, очищенные от кожуры и сердцевины яблоки нарезать ломтиками. Цветную капусту отварить и мелко нашинковать. Приготовить мятную чатни (мятную приправу) из смеси растертой мяты, кориандра, нашинкованного репчатого лука, мелко нарубленного зеленого стручкового перца, чеснока, тмина, соли и лимонного сока. Перед подачей на стол все овощи и фрукты перемешать, добавить мятной приправы и лимонного сока.

Креветочный маарас с томатным чатни

Для пасты Мадрас: корень имбиря около 2,5 см или щепотка молотого имбиря, 1 небольшая луковица, 2 дольки чеснока, сок ½ лимона, по 1 ст. ложке семян тмина и кориандра, по 1 ч. ложке кайенского перца и соли, 2 ч. ложки куркумы, 2 ч. ложки индийской приправы гарам масала (*garam masala*) (1 ст. ложка гвоздики, 1 ст. ложка черного перца, 2 ст. ложки семян тмина, 3 палочки корицы (около 2 см)). **Томатный чатни:** 4 спелых помидора, 1 луковица, 1 зубчик чеснока и маленький жгучий перчик, 4 ст. ложки измельченной свежей кинзы, 2 ст. ложки винного уксуса, 2 ст. ложки несладкого йогурта, соль, перец. **Карри:** 2 ст. ложки арахисового масла, 1 луковица, 1 острый зеленый перец, 600 мл овощного бульона, 450 г креветок, 2 свежих лавровых листа, листья кориандра для украшения.

Все ингредиенты пасты мадрас смешать с 2 ст. ложками воды в кухонном комбайне. Разделите получившуюся пасту на три равные части. Заморозьте две из них в разных пакетах, оставшуюся часть отложите.

Все ингредиенты приправы тарам масала измельчают до порошкообразного состояния и тщательно перемешивают.

Чтобы приготовить карри, надо нагреть масло в сковороде и в течение 10 мин поджаривать лук. Добавить пасту Мадрас и острый перец. Готовить 5 мин. Влить бульон и довести смесь до кипения. Убавить огонь, добавить креветки и лавровый лист. Готовить 1–2 мин.

Ингредиенты томатного чатни мелко нарезать, заправить уксусом, йогуртом, солью и перцем.

Украсьте блюдо листьями кориандра и подавайте к столу с приправой чатни.

Далее, разумеется, Китай. Китайцы считают, что свежие овощи обязательно должны быть в рационе мудрого человека, иначе он никак не может считаться мудрым и заботящимся о своем здоровье. Попробуйте время от времени питаться этими салатами, и вы, несомненно, ощутите на себе благотворное действие восточной мудрости.

Салат из морской капусты

200 г морской капусты, 200 г салата, 5 ст. ложек растительного масла, 1 стакан куриного бульона, 1 ч. ложка уксуса, соль по вкусу.

Морскую капусту промыть и мелко нашинковать, положить в кастрюлю с кипящей водой и варить 10 мин. В сковороде разогреть масло и обжарить на нем листья салата, затем посолить, влить немного куриного бульона и тушить 5–7 мин, после чего салат выложить на тарелку. В этой же сковороде поджарить морскую капусту, затем влить куриный бульон, уксус и довести до кипения.

Салат из редиса с морковью

200 г редиса, 4 моркови, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка соли, 3 ст. ложки растительного масла.

Редис, морковь промыть, очистить, нарезать соломкой, посолить, сложить в тарелку и оставить на 5–10 мин, затем слегка отжать, добавить нашинкованный репчатый лук, раскаленное растительное масло, перемешать.

Салат из огурцов

0,5 кг огурцов, 4 ст. ложки 3 %-ного винного уксуса, имбирь по вкусу.

Огурцы вымыть, очистить от кожуры, нарезать тонкой соломкой, выложить на блюдо, посыпать имбирем и полить винным уксусом.

Салат с горчицей

200 г салата, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка сухой горчицы, имбирь и соль по вкусу.

Листья салата промыть, нарезать соломкой, выложить на тарелку, посолить, перемешать, оставить на 3–5 мин, после чего слегка отжать влагу.

На сковороде раскалить растительное масло, положить в него сухую горчицу и обжарить, после чего положить эту смесь в салат. Затем добавить имбирь, перемешать.

Салат из сельдерея

300 г молодого сельдерея, 1 ст. ложка душистого растительного масла, соль по вкусу.

Нежные побеги молодого сельдерея промыть и некрупно нарезать, откинуть на дуршлаг и варить на пару, после чего сельдерей промыть под холодной водой и выложить в тарелку, посолить, добавить душистое растительное масло, уксус и перемешать.

Надеюсь, вас не нужно убеждать, что корейцы – большие мастера по приготовлению салатов. К сожалению, традиционные корейские салаты часто приправляются сахаром, да и готовят их за несколько дней до реализации. Салатик по корейскому рецепту, приготовленный на собственной кухне и поданный на стол «с пылу с жару», может отказаться и вкуснее, и полезнее. Попробуйте!

Морковь по-корейски

400 г моркови, 2–3 крупных дольки чеснока, 0,5 ч. ложки глутамината натрия, 1 ч. ложка уксусной эссенции, пучок зеленого лука, перец и кинза по вкусу, 2–3 ст. ложки растительного масла (можно больше – по вкусу), 1 средняя луковица.

Морковь нашинковать соломкой. Посолить и размять руками, чтобы морковь дала сок, добавить специи: красный перец, чеснок, зеленый лук, глутаминат натрия, 70 %-ный уксус, кинзу. Отдельно на растительном масле поджарить репчатый лук, потом процедить и масло без лука влить в салат, перемешать. Лук можно использовать для другого блюда.

Салат из моркови с луком

1 кг моркови, 200 г репчатого лука, 15 мл столового уксуса, 20 г чеснока, 5 г красного молотого перца, 50 г растительного масла, соль по вкусу.

Морковь нашинковать тонкой длинной соломкой. Лук нарезать и слегка обжарить в растительном масле. Чеснок потолочь. Все смешать с морковью, добавить перец, соль, уксус и, тщательно перемешав, охладить.

Салат «Ассорти» с морковью

400 г моркови, 80 г репчатого лука, 1 соленый огурец среднего размера, 60 г кинзы, 0,5 г глутамината натрия, 5 г черного молотого перца, 5 г красного перца, 15 г растительного масла, 2 ч. ложки уксуса, белокочанная капуста по вкусу, 5 г соли.

Морковь нашинковать, слегка посолить. Капусту нарезать квадратиками, слегка помять с солью. Лук нарезать тонкими полукольцами. Мелко нарезать соленый огурец. Все это перемешать, добавить растертую кинзу (летом можно свежую), глутаминат натрия, черный и красный перец, растительное масло и уксус. Перемешать еще раз и дать настояться в течение 2–3 ч. Можно добавить несколько полосок свеклы, тогда блюдо приобретет красивый розоватый цвет и немного другой вкус.

Салат из баклажанов с зеленью

500 г баклажанов, 1 головка чеснока, 4 ст. ложки ароматизированного растительного масла, зелень петрушки, укропа, сельдерея или кинзы, соль по вкусу.

Баклажаны очистить от кожицы нарезать длинными ломтиками, посолить и дать полежать 10 мин. Затем отжать и поджарить в растопленном масле.

Зелень для приправы надо измельчить, посолить и заправить уксусом. Баклажаны выложить в миску, полить приправой, добавить протертый чеснок и растительное масло, перемешать.

Салат из свежих огурцов

500 г огурцов, 30 г зеленого лука, 10 г чеснока, 20 мл столового уксуса, 0,4 г острого стручкового перца, соль по вкусу.

Огурцы нарезать длинной соломкой, добавить уксус, соль, нарезанный соломкой лук, чеснок и все перемешать. Готовый салат украсить тонко нарезанным стручковым перцем.

Кимчхи из белокочанной капусты

1 кг белокочанной капусты, 30 г красного молотого перца, 150 г репчатого лука, 25 г чеснока, столовый уксус по вкусу, 80 г соли.

Капусту нарезать полосками, пересыпать солью и оставить на несколько часов. Лук и чеснок мелко нарезать и смешать с перцем. Затем все перемешать с засоленной капустой, переложить в глиняный горшок, сверху положить груз и оставить на 2–3 дня. Если необходимо подать капусту в день приготовления, то в нее добавить уксус.

И, наконец, последней остановкой в нашем путешествии по Азии, несомненно, окажется Япония.

Салат из крабов

1 банка крабов, 1 вареная репа, 1 вареная морковь, 1 свежий огурец, 1 помидор, 0,5 стакана зеленого горошка или стручковой фасоли, 100 г салата, 0,5 стакана майонеза, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, соль по вкусу.

Подготовленные и очищенные овощи нарезать маленькими кубиками, а помидоры – кружочками. Перед подачей к столу нарезать зеленый салат, несколько листиков оставить для украшения, положить горкой в салатник. Вокруг салата уложить подготовленные овощи. В центре горки уложить крабов без сока. Перед подачей на стол овощи следует немного посолить и полить заправкой, которую готовят из растительного масла и уксуса с добавлением сока крабов. Перед подачей на стол крабов залить майонезом и украсить листиками салата.

Салат из моркови с орехами

2 моркови, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки толченых грецких орехов.

Морковь натереть на мелкой терке и соединить с лимонным соком и орехами.

Но путешествие еще не закончено! Переправимся через Берингов пролив и посетим Америку. В разноязыкой Северной Америке, которая впитала в себя традиции лучших европейских, азиатских и индейских кухонь, мы можем полакомиться изысканной ресторанной едой⁴.

⁴ С американской кухней меня познакомила книжка Энн Уилсон «Великолепные рецепты салатов».

Вальдорфский салат

5 средних красных яблок, 1–2 средних зеленых яблока, 2 стебля сельдерея, 1,5 стакана половинок грецких орехов, 0,5 стакана майонеза, 2 ст. ложки соуса «винегрет», 1 ст. ложка сметаны.

Разрежьте яблоки на четыре части и вырежьте сердцевину. Нарежьте мелкими кубиками и положите в салатницу, устланную листьями зеленого салата. Добавьте сельдерей и грецкие орехи. Отдельно смешайте и взбейте майонез с соусом «винегрет» и сметаной. Заправьте салат и подавайте к столу.

Салат из говядины-гриль и баклажанов

2 средних баклажана, 2 ст. ложки соли, 2 средних цукини, 2 средних стручка сладкого перца, 100 г шампиньонов, 2 средние луковицы, 0,5 стакана оливкового масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 500 г филея или говяжьей вырезки, 40 г свежего базилика и другой зелени.

Нарезать баклажаны ломтиками и посыпать солью. Через 10 мин отжать сок и хорошо промыть водой. Нарезать кабачки кусочками по 2 см, а стручковый перец – подосками толщиной 2 см. Разрезать шампиньоны пополам, а лук настрогать толстыми кольцами. В большой миске перемешать все овощи с растительным маслом и лимонным соком и оставить на 30 мин при комнатной температуре мариноваться. Тонкие куски филе обжарить на гриле или на сковороде, нарезать тонкими ломтиками. Обжарить овощи, смешать с ломтиками мяса и украсить зеленью.

Салат из индейки с ягодным соусом

150 г зеленого салата, 500 г нарезанного ломтиками отварного или жареного мяса индейки, 2 маленьких апельсина, 2 ст. ложки клюквы (или брусники), протертой через сито, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка белого винного уксуса, 2 ст. ложки рубленых фисташек.

Вымыть салат и разложить его на блюде. Сверху разложить ломтики индейки и очищенные от пленок дольки апельсина. Растертые ягоды смешать с маслом и уксусом и полить соусом мясо индейки. Посыпать рублеными фисташками.

Последнюю остановку мы сделаем в Южной Америке. Ее кухня способна по-настоящему удивить, и удивить приятно.

Салат по-мексикански

100 г цыпленка, 60 г сельдерея, 30 г сладкого красного стручкового перца, 40 г репчатого лука, 60 г салата, 50 г салатной заправки, 25 г маслин. Для салатной заправки: 500 г растительного масла, 500 г уксуса, 2 г соли.

Филе жареного цыпленка нарезают соломкой. Очищенный сельдерей измельчают на терке. Сладкий перец, репчатый лук и салат шинкуют соломкой. Овощи и мясо складывают в посуду, вливают салатную заправку из растительного масла, уксуса и соли. Перед подачей салат украшают маслинами, листьями салата и луком.

Гуакамоде

2 больших спелых авокадо, 1 ст. ложка мелко нарезанного лука, 2 свежих мелко нарезанных перца чили, 1 большой спелый очищенный и мелко нарезанный помидор, 2 нарезанных побега сельдерея, свежесжатый сок 1 лимона, соль.

Разрезать авокадо пополам и удалить косточку, мякоть аккуратно размять вилкой или нарезать маленькими кубиками. Добавить лук, чили, помидор, сельдерей и тщательно перемешать. Посолить и заправить соком лимона. Подать к столу сразу же, так как гуакамоле быстро темнеет на воздухе.

И еще несколько рецептов. Вот на какой случай. Предположим, врач разрешил вам есть в день 100 г картофеля. Вы, разумеется, понимаете, что этим не наешься. Но если тот же картофель использовать в салате, то получится вполне сытно. Вот несколько вариантов – каждый на одну порцию.

Салат лесной (с грибами)

1 стакан грибов, 100 г картофеля, 1 луковица, 1–2 веточки зелени, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец по вкусу, по 1 ст. ложке брусники и клюквы, горчица по вкусу.

Картофель нарезать мелкими кубиками, репчатый лук, маринованные или соленые грибы – тонкой соломкой, все перемешать, заправить подсолнечным маслом, солью, добавить немного столовой горчицы, выложить на тарелочку, украсить зеленью в лесными ягодами. Ягоды можно заменить натертым кислым яблоком.

Салат пряный с сардельками

100 г картофеля, 50 г бекона, 2 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, 1 ст. ложка белого винного уксуса, соль, молотый черный перец, 1 свежий огурец, 1 яблоко, 2 сардельки, несколько листьев салата, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука.

Картофель отварить в мундире, полить холодной водой, очистить и нарезать кружочками. Бекон покрошить и обжарить в растительном масле вместе с мелко порезанным луком. Снять с огня, добавить уксус, соль, перец и картофель. Все перемешать.

Огурец очистить, нарезать тонкими кружочками и посолить. Яблоки порезать дольками и удалить середину. Сардельки нарезать кружочками и обжарить. Все перемешать.

Несколько листьев салата выложить на блюдо. Еще 1–2 листа нарезать полосками и смешать с картофельным салатом. Выложить салат на блюдо и посыпать зеленым луком.

Салат нежный с печенью

100 г печени, 1 головка лука, 100 г картофеля, 2 яйца, соль, перец, 100 г майонеза, 2 ст. ложки растительного масла.

Замочить печеньку на 2–3 ч в молоке и пожарить в растительном масле на очень маленьком огне 20 мин. После того как она остынет, порезать тонкой соломкой.

Яйца и картофель отварить, порезать кубиками и перемешать. Заправить майонезом, посолить и поперчить по вкусу, посыпать зеленым луком.

Салат пикантный с рыбой

100 г филе трески, 100 г картофеля, 2 яйца, 50 г зеленого горошка, 100 г майонеза, 1 головка репчатого лука, соль.

Треску отварить, нарезать соломкой. Картофель отварить, нарезать кубиками, смешать с рыбой. Яйца отварить, очистить и нарезать тоненькими кружочками. Желтки раздавить вилкой. Смешать желтки и белки с салатом. Добавить нашинкованный тонкими кольцами лук, зеленый горошек. Заправить майонезом, посолить и поперчить по вкусу, посыпать зеленым луком.

Салат «Оригинальный» с мясом птицы

(Я называю его «Галантный индеец», т. к. он составлен только из американских продуктов).

100 г филе индейки, 100 г картофеля, 50 г консервированной кукурузы, 2 яйца, 2 лимона, 100 г майонеза, соль, перец.

Филе индейки сварить и нарезать тонкими ломтиками. Сварить, очистить и порезать картофель и смешать с индейкой. Яйца отварить, очистить и мелко нарубить. Добавить в салатницу рубленые яйца и кукурузу. Выжать лимонный сок в майонез и заправить салат.

Салат простой и сытный с мясом

150 г мяса, 100 г картофеля, 50 г зеленого горошка, 2 яйца, 50 г маслин, 100 г майонеза, соль.

Мясо обжарить и нарезать ломтиками. Картофель и яйца отварить, почистить и нарезать мелкими кубиками. Добавить консервированный горошек и маслины. Заправить майонезом, посолить по вкусу.

В любом из этих салатов вы можете заменить 100 г картофеля на 30 г (2 ст. ложки) риса, а майонез – на сметанную заправку.

Глава 3. Блюда из яиц

Один мой знакомый, который на дух не выносит ни черную, ни красную икру (бывают же счастливики!) презрительно называет эти деликатесы «рыбьими яйцами». Но тогда справедливым будет и обратное утверждение: яйца – «птичья икра». И действительно, если в одной маленькой икринке содержится достаточно питательных веществ, чтоб в ней смогла развиваться маленькая рыбка, то и яйцо богато полезными веществами настолько, что из него в результате получается живой цыпленок. Ни про какой другой продукт (кроме разве что необработанного зерна) мы такого сказать не можем.

Впервые люди стали разводить кур в Древней Индии. Мудрые индусы решили, что кроме мяса и яиц эти птицы обладают еще одной поистине волшебной способностью – своим криком они разгоняли ночную тьму и помогали солнцу взойти на небо. Родоначальницей несушек всего мира стала, по-видимому, банкивская курица, или «курица джунглей», – маленькая обитательница бамбуковых джунглей Индии, Бирмы и Малайского архипелага, несущая не более 12 яиц в год. (Нетрудно представить, каким дефицитом являлись куриные яйца в то время.) А 3000 лет назад китайский император Фу Ши издал указы о разведении кур.

На Запад курицы, по-видимому, попали вместе с военной добычей персидских войск. В VII–V веках до нашей эры их поселили в Греции. И сегодня в Эрмитаже можно увидеть греческие вазы, на которых изображены петушинные бои. Брали с собой куриц и греческие колонисты, основавшие в Крыму свои города – Керчь, Феодосию, Херсонес. Из этих крымских колоний курицы распространились сначала по Украине, а потом уже по всей Руси.

Так маленькая птица проделала огромный путь от Индийского до Северного Ледовитого океана, и везде ее встречали с уважением и восхищением.

Итак, что же полезного извлекает наш организм из съеденного яйца?

Основным источником белка является белок яйца, который служит питательной средой для будущего цыпленка. По химическому составу белок куриного яйца представлен в основном альбуминами, а они легко всасываются в кишечнике и прекрасно усваиваются организмом. Кроме того, альбумин обладает замечательными связывающими свойствами, поэтому яйца часто добавляют в тесто или котлеты.

Желток по химическому составу еще богаче. Он содержит 15,5 % белков, 9,5 % лецитина, 25 % жира, а также витамин А, В1, В2, Е и РР и такие важные микроэлементы, как фосфор и железо. Лишь один недостаток есть у желтка, но недостаток серьезный – те самые 25 % жира. Желток содержит большое количество холестерина, который способствует развитию ожирения и атеросклероза. Поэтому пожилым людям рекомендуется съедать не более 2–3 яиц в неделю. Но если вы хотите есть яйца, чтобы пополнить дневную норму белка, вы можете смело есть только белки, а желтки... ну, например, втирать в корни волос при мытье или использовать для приготовления косметических масок.

И, наконец, вспомним одну русскую поговорку: «Дело выеденного яйца не стоит». На сей раз позволю себе не согласиться с народной мудростью. Выеденное яйцо – это скорлупа, а она состоит из углекислого кальция. Конечно, человеку вряд ли необходимо использовать скорлупу яйца в качестве источника кальция, но если вы покрошите скорлупу в пищу вашему четвероногому другу, он, несомненно, будет вам благодарен.

Теперь займемся непосредственно кулинарией. Прежде чем готовить что-то из яиц, нужно оценить их свежесть. Кто хоть раз в жизни нюхал тухлое яйцо, согласится, что лучше всего определять свежесть, не разбивая скорлупы. Следовательно, нужно посмотреть яйцо на свет. А вот что мы должны там увидеть?

Признаки свежести яйца – матовая поверхность, высота воздушной камеры не более 13 мм (чем дольше хранится яйцо, тем она больше), центральное положение желтка, его однородный цвет. Лучше не использовать яйца, у которых белок и желток частично смешаны, желток присох к скорлупе, на скорлупе заметна плесень.

В зависимости от срока хранения, качества и массы яйца куриные подразделяют на диетические и столовые.

Диетическими называют яйца массой не менее 44 г, хранившиеся после снесения 7 суток, не считая дня снесения.

Столовые – это яйца массой 43 г независимо от срока снесения, а также яйца массой 44 г и более по истечении 7 суток после снесения, не считая дня снесения.

Свежие – яйца, хранившиеся при температуре 1–2 °С не более 30 суток после дня снесения.

Холодильниковые – яйца, хранившиеся при температуре 1–2 °С более 30 суток после дня снесения.

Диетические яйца в зависимости от массы, а столовые в зависимости от качества и массы сортируют на I и II категории. Качество яиц определяют по массе 1 шт.; чистоте, целостности и прочности скорлупы; высоте (в мм) и подвижности воздушной камеры; прочности, подвижности, заметности при овоскопировании и центральному положению желтка; плотности и просвечиваемости белка.

Помимо маркировки на ящике (коробке) на скорлупе каждого диетического яйца ставят безвредной краской штамп с обозначением наименования предприятия, месяца и числа снесения, вида и категории яиц (Д1 – диетические первой категории, С2 – столовые первой категории и т. д.).

Второе обязательное условие – яйца должны быть тщательно вымыты. Если курица, которая их снесла, болела сальмонеллезом, то болезнетворные микробы осели на скорлупе, и если не смыть их под струей воды, они при разбивании попадут в яйцо, а следовательно, мы приготовим на завтрак бактериологическую бомбу. Сальмонеллы не изменяют ни внешнего вида, ни запаха яйца, так что первый сигнал тревоги вы получите только от вашего кишечника. Еще выше риск заразиться сальмонеллезом от яиц водоплавающих птиц – гусей и уток. Поэтому их не рекомендуется употреблять сырыми, а также использовать для приготовления яичниц, омлетов, гоголя-моголя, кремов, мороженого.

Всем известно, что яичница из трех яиц – классический завтрак холостяка. Известно также, что яйца всмятку должны вариться не более 3–3,5 мин (при этом яйца помещаем в кипящую воду), в мешочек 4–4,5 мин, вкрутую 5–10 мин. Варить яйца лучше в подсоленной воде, тогда они не треснут и не вытекут. Такова нехитрая яичная кулинария. Но если вам захотелось разнообразия, включайте фантазию – и вперед!

Предыдущую главу мы начинали с римского завтрака, а эту, пожалуй, начнем с немецкого. Есть в немецкой кулинарии целая группа рецептов под общим названием *Bauerfrustuck* (завтрак крестьянина). Суть всех рецептов в том, что на чугунной сковороде обжариваются овощи, какое-то мясо (ветчина, колбаса) и зелень, а затем все это заливается взбитыми яйцами или, по желанию, смесью взбитых яиц с молоком. Предназначение такого крестьянского завтрака понятно – набраться сил перед предстоящей многочасовой тяжелой физической работой на свежем воздухе. Так что если вам надо как следует наесться, следующие рецепты для вас (на одну порцию).

Омлет с печенью

Печень телячья или куриная – 100–200 г, 1 луковица, 1 помидор, 50 г зеленой фасоли, 3 ст. ложки сливочного или растительного масла, 3 яйца, соль, черный перец, зелень.

Печень, лук и помидор, стручки фасоли нарезать мелкими кусочками, посыпать солью и черным перцем, обжарить. Яйца взбить, добавить обжаренную смесь в миску и перемешать. Смесь вылить на сковороду, поджарить, свернуть вдвое, поджарить с другой стороны и подать на теплой тарелке.

Омлет по-деревенски

0,5 стакана грибов свежих или сухих, 50 г ветчины, 1 небольшая луковица, 3 ст. ложки сливочного или растительного масла, 2–3 яйца, соль, перец, зелень по вкусу.

Сухие грибы размочить кипятком в течение 30–60 мин, свежие мелко нарезать. Мелко нарубить ветчину и лук, обжарить в масле. Смесь посыпают солью, черным перцем и зеленью, размешивают, прибавляют взбитые яйца и поджаривают на умеренном огне. Эти омлеты поджаривают с обеих сторон, не перегибая.

Омлет с зеленым луком

2–3 пучка зеленого лука, 3–4 ложки сливочного или растительного масла, зелень петрушки, соль и черный перец по вкусу, 3 яйца.

Лук мелко нарезать, обжарить в масле, яйца взбить, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, солью и черным перцем, прибавить к луку и поджарить.

Омлет с брынзой

50 г брынзы, 3 яйца, 1 ст. ложка растительного или сливочного масла, зелень, соль, черный перец по вкусу.

Брынзу размять вилкой, яйца взбить, смешать с брынзой и обжарить, добавить соль, перец, зелень. Омлет поджаривают только с одной стороны, после чего сворачивают вдвое полумесяцем и подают на теплой тарелке.

Омлет с помидорами и ветчиной

1 помидор, 50 г ветчины, 3 яйца, 3 ст. ложки растительного масла, 2–3 дольки чеснока, эстрагон, петрушка, соль, черный перец по вкусу.

Помидоры, чеснок и ветчину мелко нарезать и обжарить в масле. Яйца взбить и добавить на сковороду. Посолить, поперчить, добавить зелень и жарить до готовности.

Омлет с морковью

1 морковь, 3–4 яйца.

Морковь сварить, нарезать мелкими кусочками и пожарить в масле, оставить остыть и размешать со взбитыми яйцами. Жарить в горячем масле как другие омлеты.

Увеличив соответственно количество ингредиентов, мы можем приготовить и завтрак для всей семьи, как например, в следующих рецептах.

Яичница по-охотничьи

6 яиц, 50 г сметаны, 150 г куриной печени, 50 г шампиньонов, зелень, соль.

В обжаренные с маслом шампиньоны добавить крупно нарезанную куриную печень и жарить до розовой окраски. Посолить, вылить взбитые со сметаной яйца и продолжать жарить на слабом огне, периодически помешивая. При подаче посыпать нарубленной зеленью петрушки.

Яичница с курятиной и грибами

5 яиц, 150 г курятины (вареной или жареной, без костей), 100 г белых свежих грибов или шампиньонов, 2–3 помидора, 35 г сливочного масла, 15 г пряной зелени, соль, перец.

Грибы и помидоры нарезать ломтиками, положить на сковороду с разогретым маслом и жарить до готовности. Добавить нарезанную соломкой курятину, выпустить сверху сырые яйца, посолить, поперчить, запечь в жарочном шкафу. При подаче посыпать нарубленной зеленью.

Омлет с грибами и морковью

8 яиц, 1,5 стакана молока, 2 головки репчатого лука, 300 г шампиньонов, 2 моркови, 4 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Шампиньоны нарезать ломтиками и обжарить с нарезанным соломкой репчатым луком на растительном масле. Яйца взбить, постепенно добавляя молоко. Добавить натертую сырую морковь, соль и взбивать еще 5–6 мин. В смазанную растительным маслом сковороду выложить поджаренные шампиньоны, залить их яично-молочной смесью и запечь в хорошо нагретом жарочном шкафу в течение 15–20 мин.

Омлет, фаршированный грибами

300 г консервированных или маринованных грибов, 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, 5 яиц, 1 стакан молока, 3 ст. ложки сметаны, соль.

Грибы тонко нарезать и обжарить на растительном масле с рубленым репчатым луком, добавить зеленый горошек, прогреть 2–3 мин. Тщательно взбить яйца с солью, постепенно ввести молоко. В смазанную маслом сковороду налить массу для омлета и выпечь, как блин, с двух сторон до образования румяной корочки. В омлет заложить грибную начинку, завернуть рулетом и слегка обжарить. Подать со сметаной.

Омлет со свежими кабачками и белыми грибами

300 г кабачков, 100 г грибов, 30 г сливочного масла, 50 г сметаны, 3 яйца, зелень петрушки или укропа, соль.

Кабачки почистить, нарезать кубиками, а грибы – тонкими ломтиками, посолить и пожарить, смешать, затем горячими залить взбитыми яйцами. Посыпать рубленой зеленью петрушки и укропа. Подавать со сметаной.

Если врач разрешил вам есть картофель, то в любой из этих омлетов вы можете добавить по 100 г мелко нарезанного вареного или поджаренного картофеля. Если вы любите глазунью, то не взбивайте яйца, а просто осторожно выливайте их на сковороду.

Если вы страдаете заболеваниями желудка или кишечника, вам подойдут следующие диетические омлеты.

Омлет паровой

2 яйца, 1 ч. ложка сливочного масла, 0,5 стакана молока.

Яйца взбить с молоком и большей частью масла, смесь вылить в смазанную маслом форму и поставить на водяную баню. (На дно большой кастрюли наливается вода, в которую помещается маленькая кастрюля так, чтобы вода закрывала до одной трети ее стенок. Маленькую кастрюлю закрывают крышкой, а большую ставят на огонь.) Омлет обычно готов через 15–20 мин.

Приготовленный на пару омлет является полноценной и легко усваиваемой организмом пищей. Рекомендуется в особенности при хронических гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки и пр. При заболеваниях печени его готовят из яичных белков, а при почечных заболеваниях – из желтков. При заболеваниях сердечно-сосудистой системы не следует прибавлять соли.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.